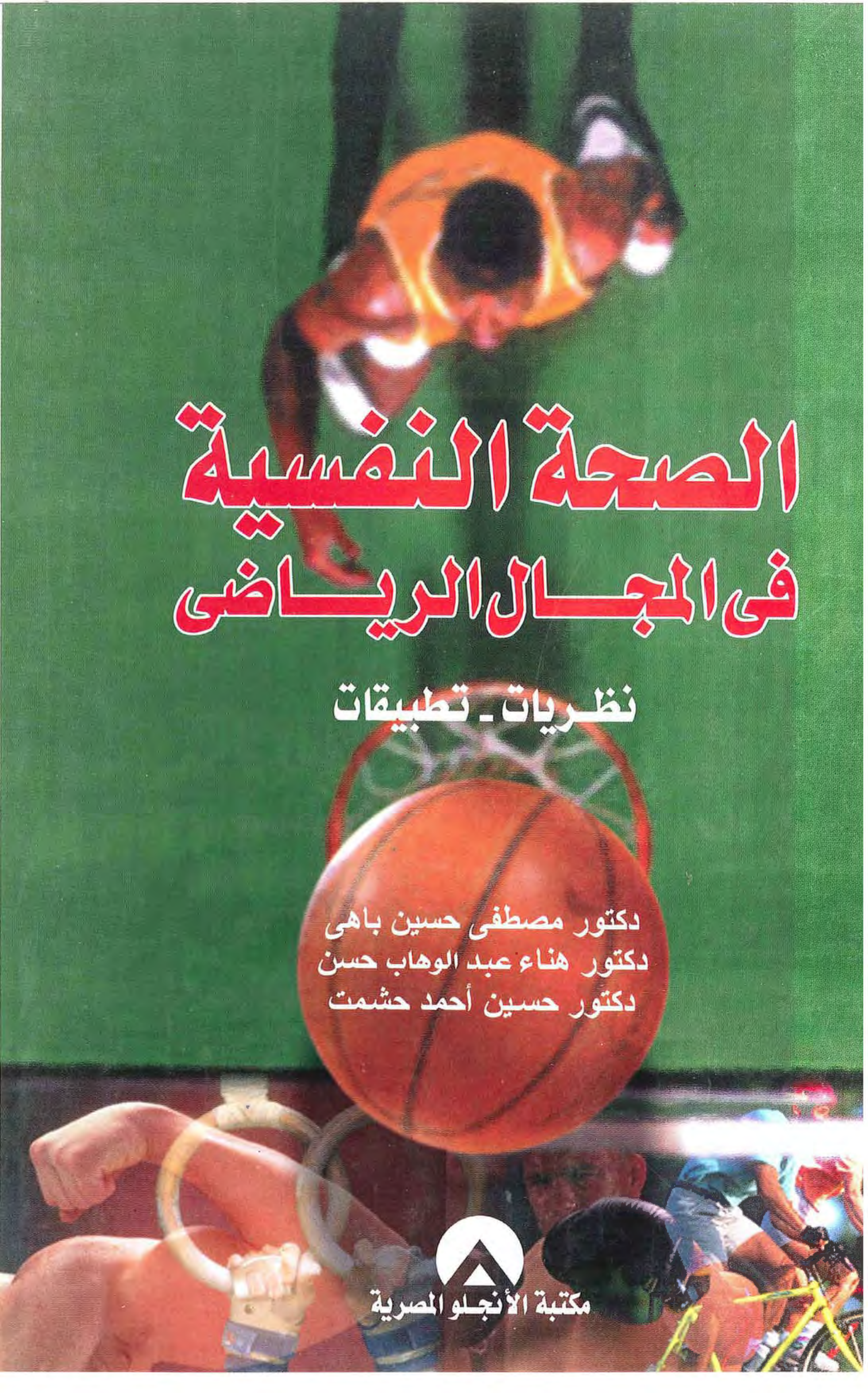


الصحة النفسية في المجال الرياضي

نظريات - تطبيقات

دكتور مصطفى حسين باهي

دكتور هناء عبد الوهاب حسن

دكتور حسين أحمد حشمت

مكتبة الأنجلو المصرية

الصحة النفسية فى المجال الرياضى

نظـــريات - تطبيقـــات

دكـــتور

مصطفى حسين باهى

أستاذ علم نفس الرياضة

كلية التربية الرياضية

جامعة المنيا

دكـــتور

هناء عبد الوهاب حسن

أستاذ علم نفس الرياضة

كلية التربية الرياضية

جامعة الإسكندرية

دكـــتور

حسين أحمد حشمت

أستاذ علم وظائف الأعضاء

كلية الطب

جامعة الزقازيق

الناشر

مكتبة الأنجـلو المصـرية

١٦٥ شارع محمد فريد - القاهرة

أسم الكتـــاب:الصحة النفسية في المجال الرياضي
نظريات وتطبيقات
أسم المؤلف: د/ مصطفي حسين باهي & د/ هناء عبد الوهاب حسن
د/ حسين احمد حشمت
أسم الناشر: مكتبة الانجلو المصرية
أسم الطـابع: مطبعة محمد عبد الكريم حسان
رقـم الايـداع: 16459 لسنة 2002
الترقيم الدولي: I-S-B-N 977-05-1933-2

إهـــداء

إلى أولادنا الأعزاء من

طلاب ، ومعيدين ، ومدرسين مساعدين .

إلى زملائنا الأفاضل من

أساتذة ، أساتذة مساعدين ، مدرسين .

إلى العاملين فى مجالنا من

إداريين ، مدربين ، حكام ، لاعبين .

إلى المهتمين بالرياضة والرياضيين

نهدى هذا الجـهد المتواضـع

المـــؤلـــفون

قائمة المحتويات

مقـــدمة

سنتناول فى هذا الكتاب – كما يتبين من عنوانه – ما يسمى الصحة النفسية فى المجال الرياضى . وهذا الكتاب – شأنه شأن أى كتاب – له أصوله التاريخية التى تطورت مع تطور الفكر الإنسانى .

والكتاب بهذا المعنى محاولة لتوضيح مبادئ الصحة النفسية ، وهذه المحاولة تستهدف خدمة المشتغلين بالمجال الرياضى من طالب ، مدرس ، مدرب ، إدارى ، لاعب وحكم .

ولهذا الكتاب أهداف ثلاثة :

أولهمـا : هدف نظرى والذى يحتوى على العديد من النظريات الهامة فى مجال موضوعات الصحة النفسية التى أفرزتها البحوث والدراسات ، والتى تتضمن آراء المدارس المختلفة فى علم النفس.

وثانيهما : الهدف التطبيقى، من خلال الأمثلة التوضيحية لكافة الموضوعات الواردة فى الكتاب والتى تعين القارئ على فهم المادة العلمية بسهولة ويسر من خلال تزويدة بالمعلومات والمبادئ الأساسية لكل موضوع على حدة .

وثالثهما : التحليل بعد استيعاب النظريات ودراستها جيداً ثم الإطلاع على الأمثلة التطبيقية لتثبيت المعلومات .

ويحتوى الكتاب على تسعة فصول تتناول الموضوعات التالية :

الفصل الأول :

يحتوى على الصحة النفسية من خلال تعريف النفس ، علم النفس ، علم الصحة النفسية ، الصحة النفسية والمرض النفسى ، الصحة النفسية فى المجال الرياضى ، وكذلك بعض المصطلحات الخاصة بالصحة النفسية .

الفصل الثانى :

يشتمل على مقدمة – مفهوم وتعريف علم الصحة ، وعلاقة الوراثة بكل من البيئة والغذاء والهرمونات والانزيمات وكذلك علاقة الجينات بالمهارات النفسية الحركية ، مع إعطاء فكرة على أسرار الوراثة ، تتضمنه الصفات الوراثية فى الإنسان مع تقديم نبذة على فضل التقنية البيولوجية ، مع تقديم بعض التطبيقات العملية لاستخدام التقنية البيولوجية فى المجال الرياضى ، وكذا الاستخدامات المستقبلية للتقنية البيولوجية فى المجال الرياضى .

الفصل الثالث :

تناول الشخصية ونظريات الشخصية ، وكذا بناء الشخصية، ثم نظرة تحليلية لمستويات بناء الشخصية ، وبعض العوامل المؤثرة فى تكوين الشخصية .

الفصل الرابع :

يتضمن التوافق النفسى ومفهومه وعلاقته بالتكيف ، كما يتضمن أبعاد التوافق والعوامل التى تؤثر عليه ، مع تحديد معايير التوافق النفسى ، والعوامل التى تعوق اتمام عملية التوافق النفسى وخصائصه وأخيراً التوافق النفسى وعلاقته بالأنشطة الرياضية مع تطبيق المشكلات التوافق النفسى فى المجال الرياضى .

الفصل الخامس :

ويحتوى على الوقاية من المرض النفسى من خلال الرياضية كلعب ، نضال ضد منافس ، ونشاط بدنى عنيف ثم إظهار أبعاد ظاهرة الرياضة وكذا أشكال ظاهرة الرياضة .

الفصل السادس :

احتوى على بعض تطبيقات للصحة النفسية فى مجال الأسرة ، المدرسة ،

الجامعة ، النادى ، المجتمع .

الفصل السابع :

يختص بالعلاج النفسى وتعريفه والفرق بين السلوك السوى وغير السوى وتعريف العلاج النفسى وأنواع العلاج ، ثم مفهوم الصدمة النفسية ، وكذا العاملون فى ميدان الصحة النفسية ، ودور الأخصائى النفسى الرياضى تجاه بعض المشكلات التى تتمثل فى الإصابة ، القلق ، الضغوط النفسية العدوان والصراع ثم أخيراً الإجراءات الوقائية الحيوية والنفسية والاجتماعية .

الفصل الثامن :

ومن خلاله يتم عرض مناهج البحث فى الصحة النفسية وكيفية الاستفادة من هذه المناهج في دراسة مشكلات الصحة النفسية .

الفصل التاسع :

وفيه استعرض المؤلفون أدوات البحث فى الصحة النفسية بصفة عامة والصحة النفسية فى التربية الرياضية بصفة خاصة ، وكذلك طرق تصميم وبناء الاختبارات ، وأخيراً التحليل السيكومترى للاختبارات من ثبات وصدق ، وموضوعية .

وقد تم اختتام هذا المرجع ببعض المصطلحات العلمية في مجال الصحة النفسية لتساعد القارئ على الفهم والتحليل والتى قد تعين الباحثين على الدراسة والبحث .

كما أننا نشكر الله سبحانه وتعالى على ما ألهمنا من صبر وجهد حتى تم هذا العمل بهذا الأسلوب والله ولى التوفيق ،،

القاهرة – الأسكندرية

فى ٢٠٠٢/٩/٢١

المؤلفــون

الفصل الأول

الصحـــة النفســـية

النفس

علم النفس

علم الصحة النفسية

الصحة النفسية والمرض النفسى

الصحة النفسية فى المجال الرياضى

بعض المصطلحات الخاصة بالصحة النفسية

الفصل الأول

الصحة النفسية

النفس Psyche

يقصد بالنفس مظهر الحياة ، أو مصدر الحياة ، أو مصدر الحياة العقلية بنوع خاص ، أو الحياة العقلية ذاتها (متضمنة عملياتها الشعورية وغير الشعورية) ، أو تستعمل كمرادف للعقل Mind أو للنفس (q.v.) Soul . ومما يذكر أن كلمة النفْس (بسكون الفاء) في اللغات القديمة كالعربية والإغريقية مشتقة من كلمة نفس (بفتح الفاء) ، على زعم أن النفس الذى يتردد هو النفس مصدر الحياة ، أو على اعتبار أن التنفس دليل الحياة ومن يتنفس فلازالت فيه روحه أو نفسه لم تفارقه بعد. (٥٠:٣٥٤)

ولكننا حين نبحث فى علم النفس الآن لا نبحث عن جوهر النفس أو كلهما (فذلك من اختصاص البحوث الفلسفية والدينية) ولكننا نبحث الوظائف والعمليات والظواهر النفسية ، دون أن نفترض أن ثمة جوهراً نفسياً مستقلاً عن الجسم ، وإنما يبحث علم النفس فى الظواهر النفسية التى تصدر عن الفرد (أو الكائن الحىّ) ككلّ (٥٠ : ٣٥٥) .

يشير علم النفس إلى ذلك العلم الذى يدرس سلوك الكائنات الحية بصفة عامة من خلال قيام هذه الكائنات بنشاط ما .

ويعرف وودورث woodworth (١٩٤٩) علم النفس بأنه .. علم دراسة نشاطات الفرد فى علاقتها بالبيئة . وهو علم وسط بين علم وظائف الأعضاء physiology الذى يدرس خلايا وأعضاء الجسم وبين علم الاجتماع Sociology

الذى يدرس الجماعات والأمم .

ويعرفه من Munn (١٩٥٠) بأنه .. «العلم الذى يهتم ويدرس عمليات التوافق Adjustment للكائن فى بيئته» .

أما عن تعريف هليجارد Hilgard (١٩٥٣) عن علم النفس فهو «العلم الذى يدرس سلوك الكائن الحى وخبرته Behvior and Experience» .

وعلم النفس بهذا المعنى هو «علم دراسة السلوك من خلال التفاعل الإنسانى بين الأفراد ولا يتم ذلك إلا من خلال قيام الكائن الحى بمختلف الأنشطة الحيوية.

علم النفس الرياضى : Sport Psychology

هو ذلك العلم الذى يبحث الظواهر للعمليات النفسية كذلك الصفات والسمات التى يتصف بها الرياضيين وأن المتطلبات الذاتية للأفعال الرياضية الخاصة (السباقات – التدريب) يكونان فى نفس الوقت الناتج الموضوعى) . (٤٥ : ١١) .

يشير محمد حسن علاوى (١٩٩٨) إلى علم النفس الرياضى ، بأنه العلم الذى يتفهم سلوك وخبرة الشخص وعملياته العقلية فى المجال الرياضى ، ومحاولة قياسها للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة فى التطبيق العلمى .

وعلم نفس الرياضة يهتم بالإنسان ككل كوحدة واحدة لا يمكن تجزئتها . فالسلوك الإنسانى متعدد الأبعاد والجوانب ولا يمكن الفصل فيه بين الناحية البدنية والاجتماعية والعقلية والنفسية . فاللاعب أثناء المباراة لا يستطيع أن يعتمد على الناحية البدنية والمهارية فقط دون الاعتماد على الجوانب الأخرى من عقلية واجتماعية ونفسية .

إذن نجد أن التفاعل بؤرة اهتمام علم النفس سواء العام أو الرياضى هو التفاعل الإنسانى ومشكلاته بوجه عام .

ويمكن أن نستخلص تعريف لعلم النفس الرياضى بأنه :

دراسة السلوك الإنسانى ، استجابة لتنبيه معين من خلال التفاعل بين الفرد والبيئة النفسية الداخلية أو الخارجية وذلك بهدف فهمه والتنبؤ بمساره وضبطه

تحت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية بكافة أنواعها .

ويعرفه كل من :

سنجر Singer (١٩٧٨) ، بأنه علم نفس تطبيقى يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين .

وكراتى Cratty (١٩٨٩) ، بأنه فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب .

علم الصحة النفسية MENTAL HEALTH

أصبح اصطلاح «الصحة النفسية» شائعاً بين عامة المثقفين ، شأنه فى ذلك شأن غيره من مصطلحات علم النفس الأخرى مثل النفسية المركبة ، والانهيار العصبى والهستيريا ، إذ نجد كثيراً منهم يستعمل هذه الألفاظ – بمناسبة وغير مناسبة – فى معان لا تتفق مع المفهوم العلمى لهذه المصطلحات حيث أن مفاهيمها ليست واضحة تماماً فى أذهان الكثيرين .

تعريف ومفهوم الصحة النفسية :

الصحة النفسية هى خلو الإنسان من أعراض المرض العقلى أو النفسى ، ويلقى هذا التعريف قبولاً فى ميادين الطب العقلى .

وهذا التعريف إذا قمنا بتحليله نجد أنه تعريف ضيق محدود ، لأنه يعتمد على حالة السلب أو النفى ، كما أنه يقصر معنى الصحة النفسية على خلو الفرد من أعراض المرض العقلى أو النفسى ، وهذا جانب واحد من جوانب الصحة النفسية ، فالشخص الذى تتسلط عليه مخاوف وأوهام ، أو الشخص الذى يملؤه شعور بالعظمة الكاذبة أو الاضطهاد الكاذب ، مثل هذين الشخصين لا يعدان سليمين من وجهة نظر الصحة النفسية ، لأن الأول يشكو من أعراض المرض النفسى المعروف باسم «المخاوف المرضية» بينما الثانى يشكو من أعراض المرض العقلى باسم «البارانويا» .

على أن الصعوبات التى يتعرض لها هذا التعريف تتمثل فى أنه لا يستغرق

جميع الحالات الصحة النفسية ، فقد نجد فرداً خالياً من أعراض المرض العقلى أو النفسى ، ولكنه مع ذلك غير ناضج فى حياته ، وعلاقاته بغيره من الناس ، سواء فى العمل أو فى الحياة الاجتماعية تتسم بالاضطراب وسوء التكيف !! إن مثل هذا الشخص يوصف بأنه لا يتمتع بصحة نفسية سليمة ، على الرغم من خلوه من أعراض المرض العقلى أو النفسى .

وثمته تعريف آخر يشير إلى أن الصحة النفسية مسألة نسبية ، ويفضل أن نتحدث عن «درجة» أو «مدى» تمتع الشخص بالصحة النفسية كما تنم عنه تصرفات هذا الشخص فى المواقف المختلفة وبعبارة أخرى فإن الأفراد الذين لا تصل أفعالهم وتصرفاتهم إلى درجة الاختلال التام والشذوذ والغرابة ليسوا جميعاً فى حكم واحد من حيث السوية والصحة - بل أنهم يختلفون فيما بينهم فى مدى توافقهم مع أنفسهم ومع بيئاتهم الاجتماعية ، وفى تغلب الشقاء والتعاسة أو الرضا والسعادة على حياتهم .

والصحة النفسية Mental Health

كما يشير زهران (١٩٩٤) إلى أن الصحة النفسية هى حالة دائمة نسبياً ، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً أى مع نفسه ومع بيئته) ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ، ومع الآخرين ، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن ، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة ، وتكون شخصيته متكاملة سوية ، ويكون سلوكه عادياً ، بحيث يعيش فى سلامة وسلام .

ولذا نجد أن الصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم ، وليست مجرد غياب أو الخلو أو البرء من أعراض المرض النفسى . وأنظر إلى تعريف منظمة الصحة العالمية WHO للصحة بأنها حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد عدم وجود المرض . وللصحة النفسية شقان : أولهما شق نظرى يتناول الشخصية والدوافع والحاجات وأسباب الأمراض النفسية وأعراضها وحيل الدفاع النفسى والتوافق وتعليم الناس وتصحيح المفاهيم الخاطئة ، وإعداد وتدريب الأخصائيين والقيام بالأبحاث العلمية . والشق الثانى

تطبيقى عملى يتناول الوقاية من المرض النفسى وتشخيص وعلاج الأمراض النفسية(٩ :١٠، ١١) .

وعلم الصحة النفسية هو علم تطبيقى يستهدف مكافحة الاضطرابات النفسية العقلية بمختلف أنواعها وأشكالها ودرجاتها ، لا فى صورها العنيفة فحسب، بل وفى صورها الخفيفة الشائعة بين الناس ، مضافاً إلى ذلك ضعف العقل ، وذلك بوقاية الناس منها ، وتزويدهم بالمعلومات اللازمة للمحافظة على صحتهم النفسية(١٨ : ١٩) .

الصحة النفسية فى المجال الرياضى Mental Health in sport

هى حالة دائمة نسبياً . يكون فيها الفرد الرياضى – لاعب – حكم – إدارى – مدرب – مدرس تربية رياضية –متوافقاً نفسياً (شخصياً – انفعالياً – اجتماعياً ، أى مع نفسه ومع بيئته) ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين من خلال ممارسته أو مشاهدته للأنشطة الرياضية من تدريب ومنافسات ، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن ، ويكون قادراً على مواجهة أنشطة اللعب والمنافسات ، أو تكون شخصية متكاملة سوية ، ويكون سلوكه عادياً ، بحيث يستطيع التوافق مع بيئته من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية .

بعض المصطلحات الخاصة بالصحة النفسية :

الآليات العقلية Mental mechanisms

ويطلق اللفظ على أى نظام عقلى ، يغلب أن يكون لا شعورياً أو شبه آلى ، يحدد أساليب معينة للسلوك ، ويهدف إلى الدفاع عن الذات أو ..... وحمايتها من أسباب الصراع والقلق والاضطرابات ، ولذا يطلق عليها أحياناً اسم الآليات الدفاعية defence mechanisms أو آليات الإيجو الدفاعية ego-dcfence mechanisms .

السوية (العادية) Normality

السوية هى القدرة على توافق الفرد مع نفسه ومع بيئته والشعور بالسعادة وتحديد أهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعى لتحقيقها .

السلوك السوى :

هو السلوك العادى أى المألوف والغالب على حياة غالبية الناس .

الشخص السوى :

هو الشخص الذى يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادى فى تفكيره ومشاعره ونشاطه ، ويكون سعيداً أو متوافقاً شخصياً وانفعالياً واجتماعياً .

اللاسوية (الشذوذ) Abnormality

هى الانحراف عما هو عادى ومألوف ومتعارف عليه . والشذوذ عما هو سوى . واللا سوية حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه أو على المجتمع تتطلب التدخل لحماية الفرد ، أو حماية المجتمع منه .

الشخص اللاسوى :

هو الشخص الذى ينحرف سلوكه عن سلوك الشخص العادى فى تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون غير سعيد وغير متوافق شخصياً وانفعالياً واجتماعياً .

علم نفس النمو Developmental psychology

وهو الذى يدرس مراحل النمو المختلفة للفرد منذ لحظة الإخصاب إلى مرحلة الشيخوخة .

علم النفس الاجتماعى Social psychology

يهتم علم النفس الاجتماعى بالسلوك أى بالعمليات العقلية للأشخاص . والتى تكون محدودة بالتفاعل فى الماضى أو الحاضر بالأشخاص الآخرين .

علم النفس المرضى Psychopathology

وهو يدرس مختلف أشكال السلوك الشاذ ، كالاضطرابات النفسية (العصابية) والعقلية (الذهانية) والسيكوسوماتية ، الانحرافات السلوكية ومنها السلوك الجانح والإجرامى والسيكوباتى .

علم النفس الإرشادى Counsclling psychology

وهو يعنى بمساعدة الأفراد العاديين – فردياً أم جماعياً – ممن يواجهون بعض المشكلات البسيطة أو المعتدلة سواء أكانت شخصية أم تعليمية أم مهنية أم زواجية أم غير ذلك من المشكلات التى لا تستلزم علاجاً نفسياً .

علم النفس الاكلينيكى Clinical psychology

يهتم بالمرضى النفسيين والعقليين من الناحية التشخيصية وكذا التنبؤ بالعلاج ، أى إلى من ساء توافقهم واختلت صحتهم النفسية بالفعل ، كما يعنى بإجراءات البحوث الخاصة بالسلوك العادى والشاذ .

الطب النفسى أو العقلى Psychiatry

يهتم بدراسة الاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية والضعف العقلى من النواحى الفسيولوجية والعصبية ، وتشخيصها وعلاجها .

الخدمة الاجتماعية Social work

تعد الخدمة الاجتماعية ميداناً للمعرفة والممارسة المهنية التى تستهدف تهيئة ظروف وأوضاع اجتماعية مواتية للأداء الاجتماعى الفعال .

الفصل الثانى

الوراثة والصحة والرياضة

مقدمة

مفهوم الصحة

تعريف الصحة

علاقة الوراثة بالبيئة

علاقة الوراثة بالغذاء

علاقة الوراثة بالهرمونات والأنزيمات

علاقة الجينات بالمهارات النفسية الحركية

أسرار الوراثة

بعض الصفات الوراثية فى الإنسان

فضل التقنية البيولوجية

تطبيقات عملية لاستخدام التقنية البيولوجية فى المجال الرياضى

مقـــدمـــة

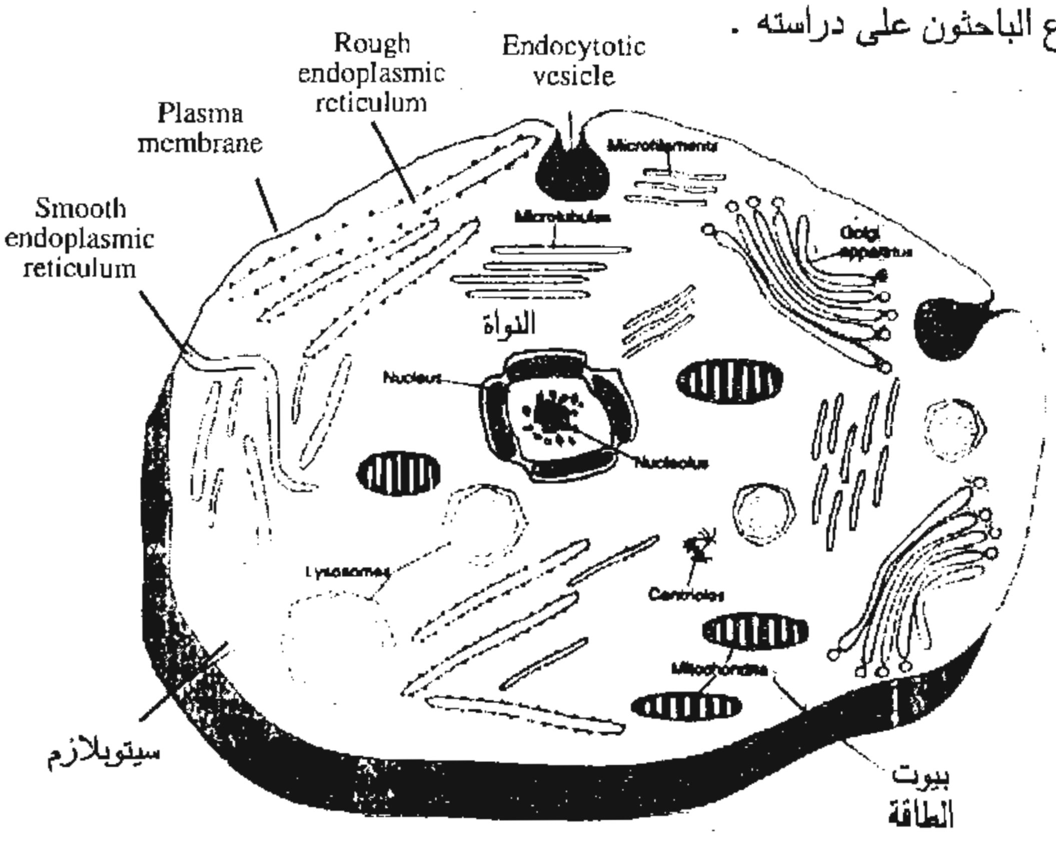
يقول البارى تعالى فى كتابه الكريم «وفى أنفُسكُم أفلا تُبصرُون»

شهد علم الوراثة منذ سنوات ثورة كاملة ومستمرة سوف يكون لها أكبر الأثر على جيلنا والأجيال القادمة . وسيمتد هذا لتقدم ويشمل العلوم الرياضية .

ونظراً لتزايد حجم المعلومات فى مجال الوراثة ، فمن المناسب الاستعداد بالمعرفة للإستفادة من هذه المعلومات لمسايرة الإتجاه العالمى .

والكائن الحى يرث الإمكانية لظهور الصفة ولكن البيئة والغذاء والتدريب والنواحى النفسية ضرورية لترجمة هذه الإمكانية إلى النمط والطراز الشكلى . فالسيارة ذات القدرة على السير بسرعة ١٢٠ كيلو متر / ساعة لا تستطيع أن تسير بنفس السرعة على أرض ترابية .

كما لم يكن من المتصور منذ سنوات إمكانية دراسة الأسس البيولوجية الجزيئية للاستجابة للتدريب ودراسة الاختلافات الفردية فى الأداء البدنى وهذا ما شرع الباحثون على دراسته .



والشكل يوضح تركيب الخلية

ونبدأ بدراسة مفهوم الصحة :

ومفهوم الصحة هو بناد المناعة والتحسن الوظيفى للتمثيل الغذائى مع إبطاء آلية التقدم فى العمر وتمدنا الصحة بالاستقرار الداخلى Homeostasis .

والسبيل للصحة هو الغذاء المتوازن ، منخفض الدهون المشبعة ومقاومة عوامل الاجهاد Stresses factors .

ومفهوم اللياقة البدنية هى القدرةعلى الأداء البدنى المتنوع من جرى وقفز وغير ذلك وتمدنا اللياقة البدنية بالقوة ، التناسق ، التوازن وثبات اللياقة العام .

والسبيل لرفع اللياقة البدنية هو التدريب على أُسس علمية .

تعريف الصحة (منظمة الصحة العالمية ١٩٥٠)

هى حالة من الرفاهية الكاملة ، بدنية ، عقلية ، واجتماعية وليس مجرد إنعدام وجود مرض .

والتعريف الحديث للصحة :

هى حالة إنسانية ذات أبعاد بدنية ، اجتماعية ونفسية وكل بعد يؤثر سلبا وإيجابا باستمرار .

والصحة الإيجابية : يصاحبها القدرة على التمتع بالحياة ومقاومة التحديات وليس مجرد إنعدام وجود المرض .

والصحة السلبية : يصاحبها المرض وتنتهى بالموت .

كما أن الكثير من الفروق الفردية فى قياس الحالة الصحية والرفاهة تعتمد على العوامل الجينية . منها مؤشرات عوامل الخطر ، الوظائف البدنية وحالة الجسم العامة . وعلاقة الجينات بالصحة العامة ، النفسية ، اللياقة البدنية والأداء ستناقش تباعا .

علاقة الوراثة بالبيئة

الكائن الحى هو محصلة لمجموعة من العوامل الوراثية والبيئية التى يعيش فيها ، ومن الصعب فصل أثر الوراثة عن أثر البيئة فى التشكيل النهائى للإنسان .

وإذا اعتبرنا المتغيرين الوراثى والبيئى ، نجد أن التركيب الجينى ثابت فى خلايا الإنسان . فى حين نجد عوامل البيئة متغيرة باستمرار . ويمكن القول أن الجينات توجه الخط العام المباشر لتطور الكائن الحى فى حين البيئة تعمل على تغيير أو تثبيط عمل هذه الجينات .

ومن التجارب ، عن أثر العامل البيئى فقد وضع توائم متطابقة (متماثلة وراثيا MZ) فى ظروف بيئية مختلفة فإنها سوف تتمايز عن بعضها البعض بالصفات التى تتعلق بالوسط بشكل كبير . إلا إنها سوف تتشابه فى الصفات الجسمية المحكومة وراثيا . وبينت التجارب أن التوائم المتطابقة التى وضعت فى بيئات مختلفة وظروف اجتماعية مختلفة بينت تشابها فى الطول والوزن والصفات الجسمية الأخرى ، فى حين أظهرت إختلافا فى النواحى الثقافية لصفاتهم الخاصة فى معامل الذكاء . كما أشارت أبحاث سيكولوجية أخرى تشابها كبيراً فى التوائم كميلهم لعطر معين وتفضيلهم الألوان وأنواع الطعام وقد بلغ التشابه بينهما إلى حد أن كلا منهما اختار زوجته بنفس الشبه ونفس الاسم .

مثل هذه الدراسات تشير إلى أن العوامل الوراثية سائدة فى تأثيرها على الخط العام لتطور الفرد وشخصيته والبيئية لها أثر كبير على تعبير وترجمة هذا الكيان الوراثى . هكذا تكون كل من العوامل الوراثية والبيئية مكملين لبعضهما البعض .

علاقة الوراثة بالغذاء

للغذاء دوراً هاماً فى النمو البشرى . فوجود البروتينات الكاملة كماً ونوعاً والأنواع المتعددة من الدهون والسكريات والفيتامينات والأملاح والماء لا غنى عنها جميعا للجسم . وغياب أى عنصر يسبب إضطراب فى النمو .

وعلى الرغم أن الصحة العامة والمناعة والاستعداد للإصابة بالمرض وكذلك الطول من الصفات الوراثية فإنها تقع تحت تأثير جينات مختلفة . إلا أن تغيير وترجمة هذه الصفات إلى صفات شكلية ، تتغير إستجابة للتغذية والبيئة التى يعيش بها الفرد ، فقد وجد أن التغذية المتوازنة أدت إلى زيادة الطول بضعة سنتيمترات فى أفراد الشعب اليابانى مثلاً .

علاقة الوراثة بالهرمونات والأنزيمات

الهورمونات والأنزيمات من الافرازات الداخلية التى تتحكم فى نشاط الأعضاء وأجهزة الجسم .

فإذا حدث إختلال فى إفراز الغدد والخلايا فإنه ينتج تغير فى الصفات الشكلية رغم أنها وراثية . فاضطراب إفراز الهورمون الخاص بالنمو له تأثير فى ترجمة الصفات الشكلية للطول مثلا . ولهذا يمكن استخدام الهورمونات طبيا لعلاج بعض الأمراض مثل قصر القامة وفى أحوال أخرى علاج مرض البول السكرى ، وضغط الدم المرتفع وغيرها . ومن هنا نستنتج أن للهورمونات والانزيمات لها أثر فى تعبير وترجمة الطرز الوراثية إلى طرز شكلية مظهرية . ولكن هذا الأثر الأخير لا يمكن توريثه . إذ أن الصفات المكتسبة لا تورث .

وهكذا تكون الوراثة والبيئة والغذاء والهورمونات والانزيمات وكذلك النواحى النفسية لها أثر تكاملى لبعضها البعض ولها أثر واضح فى التشكيل العام والنهائى للإنسان .

علاقة الجينات بالمهارات النفسية الحركية Psychomotor Skills

تحتاج الحركة لسرعة حركة الأطراف بينما تعتمد الحركة فى إحيان أخرى على التحكم الحركى الدقيق أى تحتاج دقة فى الحركة وكذلك بالسرعة . وتسمى الحالتان بالنفسية الحركية Psychomotor .

أظهرت الدراسات الجينية للتوائم أعمار ٨ – ١٥ سنة لسرعة اليد والأرجل توافق جينى للوراثة متوسط إلى عاليه [٦٢, – ٩,] وبالنسبة لسرعة ودقة حركة الأذرع لنفس المرحلة العمرية كانت النتائج قريبة من النتائج السابقة . كما أظهرت الدراسات على الإناث التوائم توافق وراثى أقل .

كما أظهرت نتائج دراسة قام بها بوشار وآخرون ١٩٩٧ عن سرعة رد الفعل Reaction Time وزمن الحركة Movement Time .

جدول يوضح علاقة بعض المتغيرات النفس حركية فى
التواؤم المتماثلة والغير متماثلة (ثنائية
لمجموعة من الكنديين .

الحالات	سرعة رد الفعل	زمن الحركة
التواؤم المتماثلة MZ	٠,٣٨	٠,٣٩
التواؤم الغير متماثلة DZ	٠,١٩	٠,١٥

يتضح من الجدول أن أعلى علاقة جينية فى كل من سرعة رد الفعل وكذلك زمن الحركة فى حالات التواؤم المتماثلة [0.39 , 0.38] MZ .

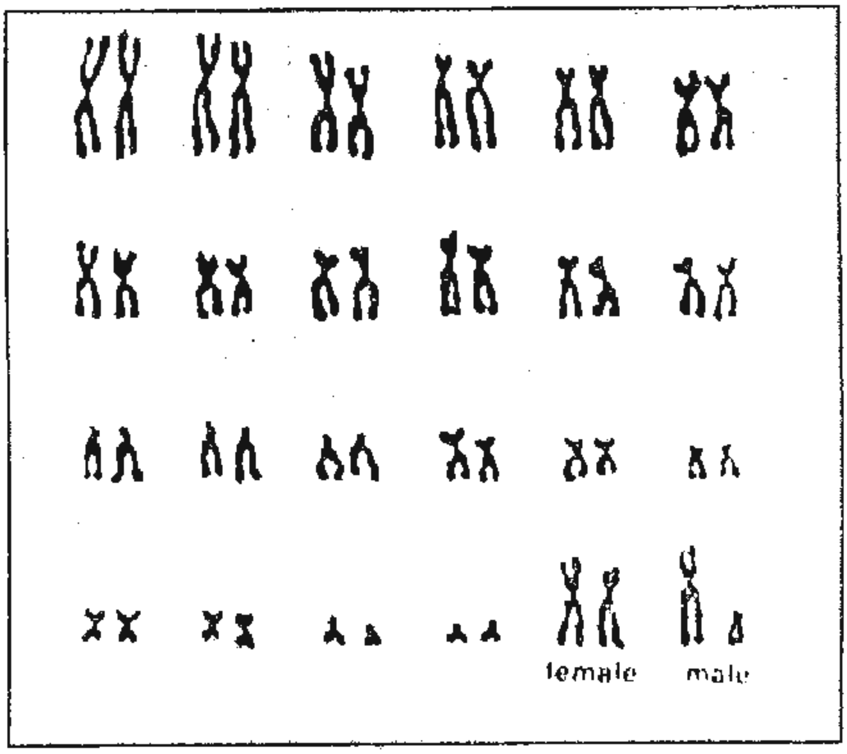
كما أن الاختلافات الفردية فى خصائص الإدراك الحس الحركى مثل القدرات المكانية (فضائية) Spatialabilities وكذلك الإدراك للسرعات والإدراك الاتجاهى وكذلك التكامل الحس البينى intersensory لديها مكونات جينية غير محددة دالة . ويحتاج أدوار مثل هذه الخصائص الإدراكية فى مهارات الأداء لدراسات إضافية .

أسرار الوراثة

قام مندل (١٨٢٢ – ١٨٨٤) بوصف بعض قوانين الوراثة وإنتقال صفات محددة إلى الأجيال التالية . ووضح مندل الاختلافات بين خصائصها . فبعضها يطلق عليه الصفات السائدة وبعضها يطلق عليه الصفات المتنحية تبعا لدرجة تواتر إنتقالها .

بعد سنوات عديدة تمكن موجان (١٨٦٦ – ١٩٤٥) من التوصل إلى النظرية الكروموسومية للوراثة . ومنذ ذلك الوقت لم تتوقف دراسة الكروموسومات خاصة الستة والأربعين كروموسوم ، التى يتكون منها الجنس البشرى ، عن التطور. وقد حددت الثلاثة والعشرون زوجا الخاصة بالإنسان ، كما جرى ترقيمها، ومن المؤكد أن الجينات ، التى تحتويها هذه الأزواج ، تحمل جميعها نوعية الخلقة (الجينوم) . وهو تراث وراثى ينتقل عبر الأجيال .

ويحتوى الإنسان على كمية محددة من الكروموسومات ، تتميز بالثبات من حيث الشكل والهيئة وتنتج لوحة صبغية خاصة تعرف بالنمط الكروموسومى Kariotype .



والشكل يوضح النمط الكروموسومى

ولا يجرى إتحاد وإرتباط وتجمع هذه الكروموسومات دائما من دون عيوب، حيث يلاحظ فى بعض الأحيان وجود بتر أو تشوهات بأذرع هذه الكروموسومات، وتحتوى اللوحة الصبغية للأنثى على اثنين من الكروموسومات xx بينما تحتوى لوحة الذكر الصبغية على كروموسوم x y وقد تنشأ طفرات فى الكروموسومات وتؤدى لوجود تشوهات وبعض الأمراض الوراثية مثل ما يحدث فى الكروموسوم ٢١ حيث يزيد عدد الكروموسومات عن اثنان ويكون العدد ثلاث مما يؤدى لظهور مرض المغولى Mangolism ومن نتيجة هذه التشوهات مرض النزف المعروف بالهيموفيليا الناتج عن هيموجلوبين غير طبيعى وهو لا يصيب سوى الذكور . كما أنه فى حالة زيادة الكروموسومات الجنسية إلى ثلاث فى الذكر XYY فإ ن هذا يؤدى لاحداث أمراض نفسية تتميز بالعنف واللجوء إلى عمليات الاغتصاب فى معظم الأحوال . هذا وقد تم اكتشاف أكثر من ثلاثة آلاف مرض جينى ، وهى

لأمراض المدونة على الجينوم وهى إما أحادية الجين أو متعددة وتؤدى هذه العيوب إلى إضطرابات . ويمكن لهذه الأمراض أن تنتقل إلى أجيال عديدة متأخرة ، ومن هنا نشأة فكرة الخطر الوراثى .

بعض الصفات الوراثية فى الإنسان

الصفات الوراثية فى الإنسان كثيرة جداً ومن الصعب حصرها إلا إنه سنورد بعض منها ، ويمكن تقسيمها إلى :

أولاً : وراثة الصفات الجسدية (الجسمية) مثل :

- صفة الطول .
- لون الجلد .
- لون العينين .
- الصلع .
- طول الأصبع الثانى (الشاهد) .
- ثنى اللسان طوليا علي شكل U .
- قمة الأرملة ويكون الشعر فيه منحدراً إلى أسفل الجبهة مشكلا حافة فى مركز جبهة الرأس .
- إنحناء أصبع الابهام إلى الخلف قد يصل إلى زاوية ٤٥° درجة .
- شحمه الأذن قد تكون حرة أو ملتصقة .
- شعر السلاميات الوسطى لأصابع اليد قد تكون موجودة فى بعض الأشخاص وهى تحت سيطرة جين وراثى سائد (M) والجين المقابل المتنحى (m) لغياب الشعر كليا .

ثانيا : وراثة الصفات المرتبطة بالجنس :

وتعتمد على الكروموسومات الجنسية XY للذكر ، XX للأنثى . ومن الأمراض الوراثية المرتبطة بالجنس :

١- العمى اللونى :

هى القدرة على تمييز الألوان خاصة اللون الأحمر والأخضر .

٢- نزف الدم Hemophilia

وهو عدم قدرة الدم على التجلط وقد يسبب الموت وسبب المرض جين وراثى متنحى (h) محمول على الكروموسوم (x) ونظيرة (الاليل) (H) غير موجود على الكروموسوم (Y) . وهو مرض يصيب الرجال بينما المرأة تكون حاملة للصفة فقط .

٣- الأمراض الوراثية : genetic diseases

هناك الأمراض الوراثية التى تنتج فى تغير الجينات الوراثية أو عدد الجينات .

أ – مرض فنيل كيتونوريا PKU Phenylketonurea وينتج عن عدم قدرة الجسم على إنتاج إنزيم بالدم وله أثر سلبى على الخلايا العصبية والدماغ .

ب- أنيميا الخلايا المنجلية Sicklecell anemea ويظهر نتيجة إنتاج هيموجلوبين غير عادى ويأخذ الشكل المنجلى أو الهلالى بدل من شكل القرص لكرات الدم الحمراء مما يقلل من القدرة على حمل الأكسجين ويسبب أنيميا الا أنه يقاوم مرض الملاريا .

٤- حالات عدم إنفصال الكروموسومات الجنسية

إن عدم إنفصال الكروموسومات الجنسية (XX , XY) عن بعضها أثناء الانقسام الاختزالى لتكوين الخلايا التناسلية يسبب زيادة أو نقص فى عدد الكروموسومات الوصلية : فقد تكون ٤٧ كروموسوم أو ٤٥ كروموسوم وهذا التغير فى العدد يسبب أمراض وراثية ينتج عنه شذوذ فى الجنس ، تخلف عقلى وبالتالى يؤثر على السلوك العام للفرد ومن أمثلة ذلك :

أ – مرض البلاهة المغولية Mangolism زيادة فى الكروموسوم ٢١ ويصبح العدد الكلى للكروسومات ٤٧ .

ب- مـرض تيـرنر Turner syndromوينتج من بويضة خالية من الكروموسوم X بحيوان منوى يحمل كروموسوم X وبالتالى التركيب الكروموسومى XO وتتصف الأنثى بالقصر والتخلف العقلى .

جـ- مرض كلاينفلتر Kleinfelter والتركيب الكروموسومى XXY من بويضة X مع حيوان منوى XY أو بويضة XX مع حيوان منوى Y وقد تصاب المرأة فى هذه الحالة والذكر المصاب XXY هو شخص غير طبيعى يتصف بالعقم.

د – التركيب الكروموسومى XYY ينتج من إتحاد بويضة X مع حيوان منوى YY ليكون ذكرXYY.

وسلوك هؤلاء الأفراد سبق الإشارة إليهم بأنه سلوك شاذ يصل إلى الاجرام فى بعض الأحوال حيث يتم الاعتداء الجنسى وقتل الضحايا أى يتصف الشخص بالعدوانية مؤديا لسلوك شاذ بالمجتمع .

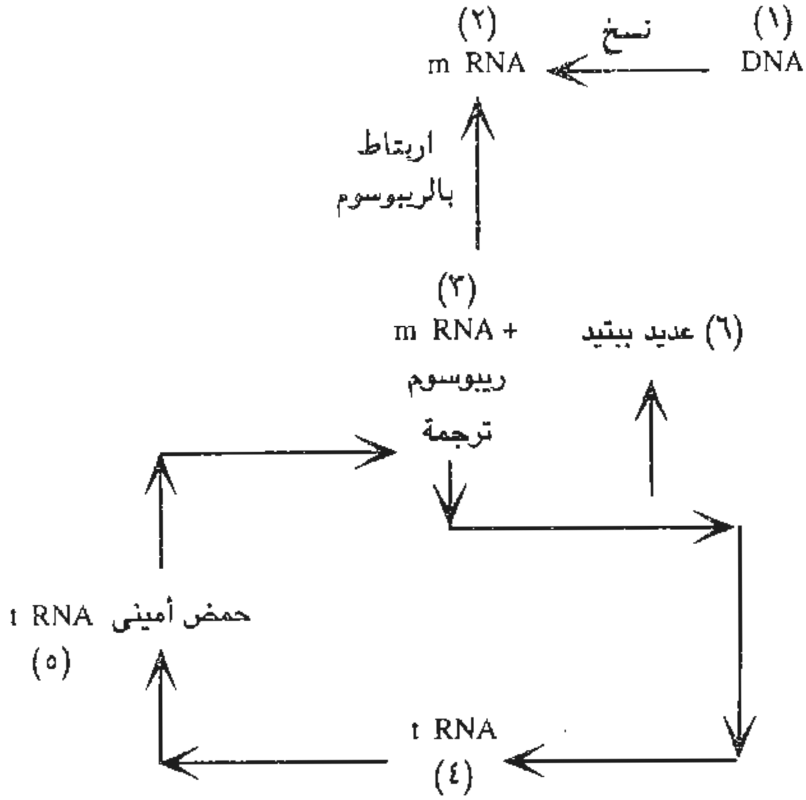
ومع إنتقال علم الوراثة من الشكل المورفولوجى للكروموسوم أى من الشكل الظاهرى إلى التركيب الدقيق للجينوم . هذا ما جعل هذا الفرع العلمى حقلا خصبا للأبحاث الخاصة بالبيولوجية الجزيئية . وفى عام ١٩٥٣ تمكن كل من أفرى وماكلويد وماكارثى ثم جيم واطسون وفرانسيس كريك من التوصل إلى تركيب الجينات . حيث يتكون الجزئ من الحمض النووى الديبى المعروف بالدنا DNA ويتكون من إتحاد قاعدة وسكر والذى يكون الخلية الحية النيوكليوتيد الذى حمل المعلومات الوراثية . ومن الدنا DNA يتكون الرنا RNA الذى يتكون فيه البروتينات المكونة : للهيموجلوبين – الانزيمات – الهورمونات ، البروتينات المناعية والميوجلوبين العضلى والعضلات وناقلات الهرمونات ومستقبلات الهورمونات بالخلايا .

كما في الأشكال التالية :

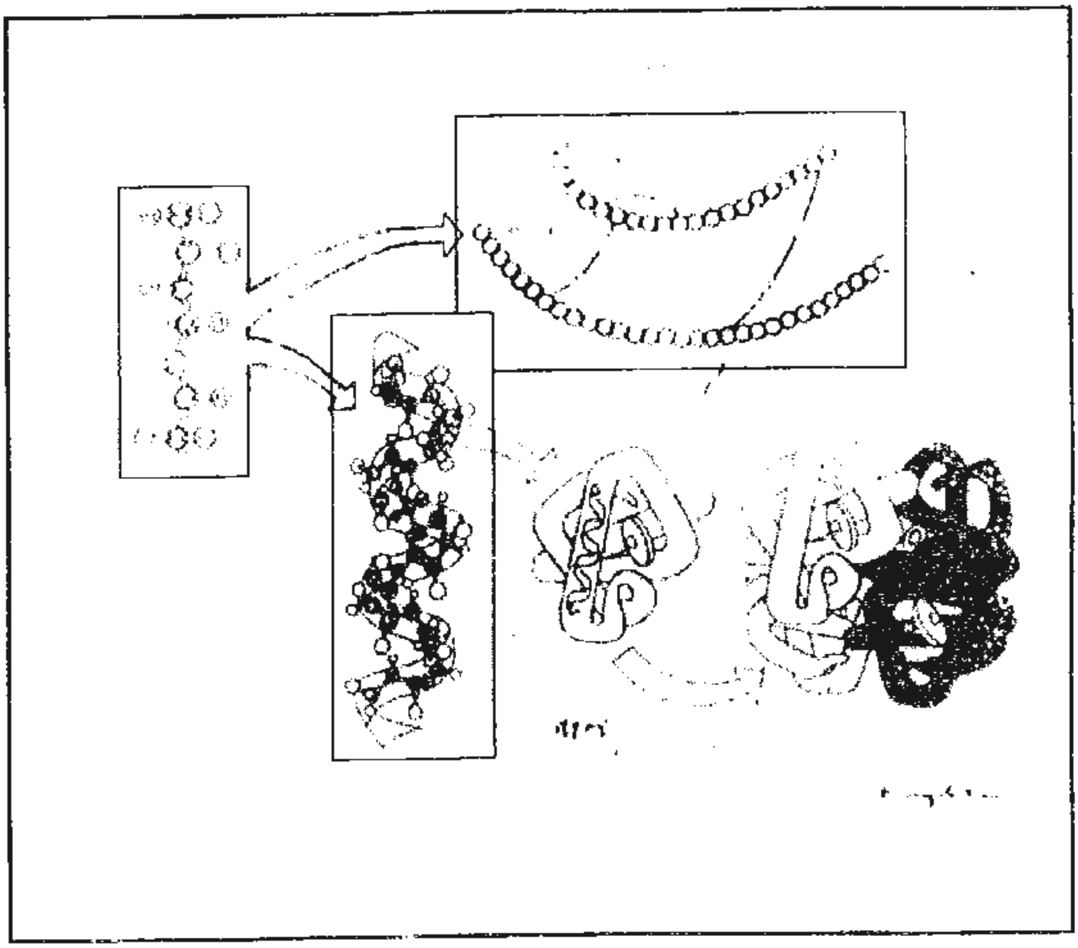
الأحماض الأمينية وإنتاج البروتين

الأحماض الأمينية هي أساس تكوين البروتين ويتراوح عددها من ٢٠ – ٢٢ حمضاً أمينياً منها ١٠ لايمكن للجسم صفها ويجب الحصول عليها من الغذاء

وتسمي بالأحماض الأمينية الأساسية والباقى غير أساسى أى يمكن للجسم إنتاجه ويبين الشكل التالى الخطوات العامة لبناء البروتين كما فى الشكل .



الشكل يوضح الخطوات العامة لبناء البروتين



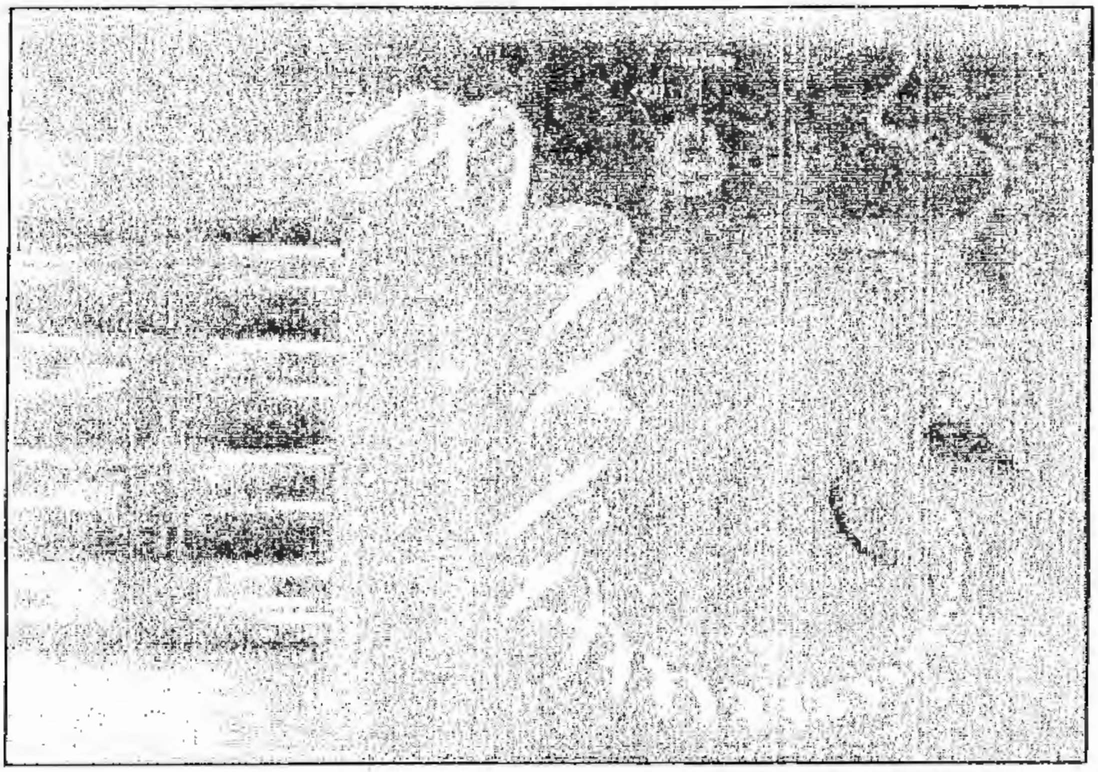
الشكل يوضح تكوين البروتين ووصل الأحماض الأمينية بروابط ببتيدية.

التركيب الأولي : أحماض أمينية.

التركيب الثانوي : DNA دنا.

التركيب الثلاثي : بروتينات كبيرة (ميوجلوبين).

التركيب الرباعي : هيموجلوبين.

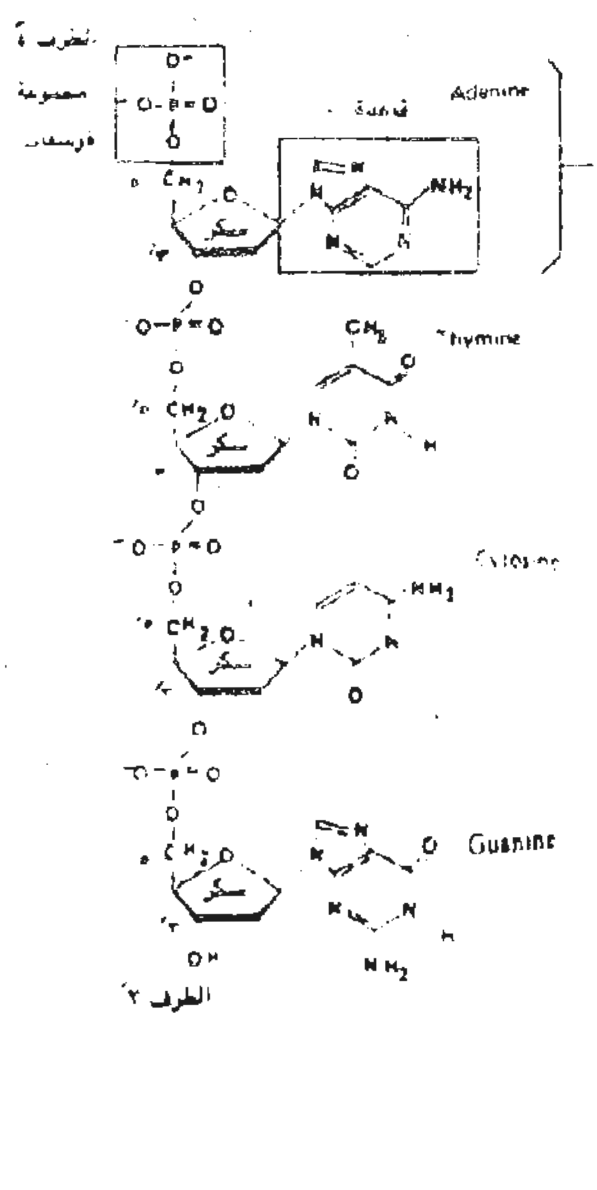


الشكل يوضح الخلية – النواة – الكر،وسوم
وأسلوب تكبير الدنا بالتقنية البيولوجية

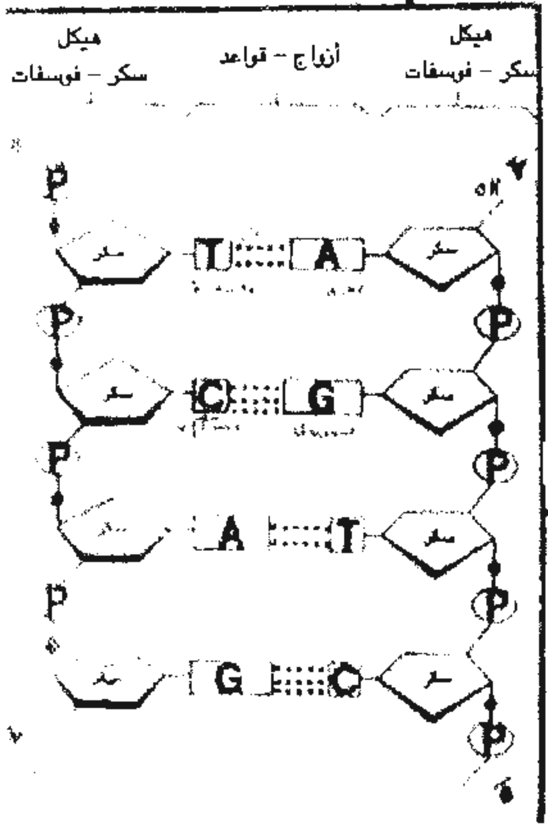
تركيب المحتوى الجينى

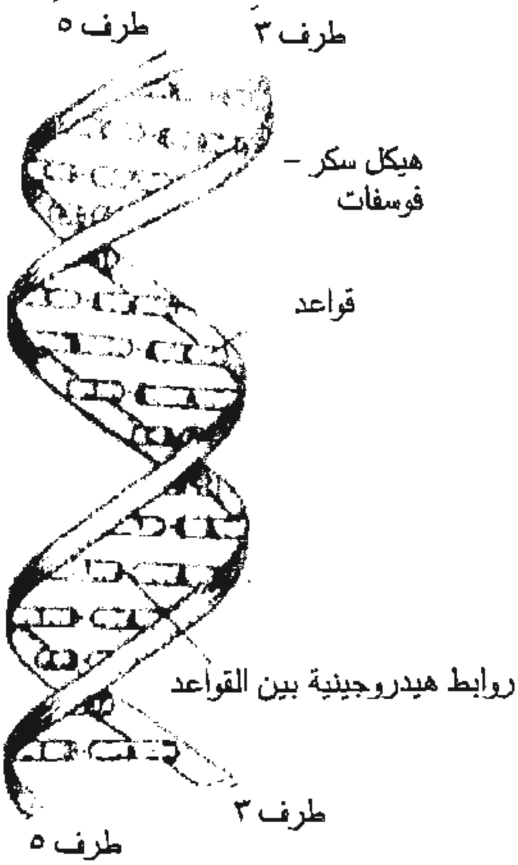
يطلق على كل الجينات الموجودة فى الخلية اسم المحتوى الجينى المفرد ، فالمحتوى الجينى يحمل التعليمات اللازمة لبناء مركبات بروتينية والبعض الآخر يحمل التعليمات اللازمة لتتابع النيوكليوتيدات فى جزئ DNA الريبوسومى الذى يدخل فى بناء الريبوسومات وفى RNA الناقل الذى يحمل الأحماض الأمينية أثناء بناء البروتين وتحتوي الخلية الجسدية للإنسان على ٤٦ صبغى لو تصورنا طول الجزئ لوصل بين السماء والأرض والهستونات وغيرها من البروتينات هى المسئلة عن ضم هذه الجزئيات الطويلة لتقع فى حيز نواة الخلية والتى يتراوح قطرها من ٢ – ٣ ميكرون و........ واضح التحليل البيوكيميائي وصور المجهر الالكترونى أن جزئ DNA فى الصبغى يلتف حول مجموعات من الهستون مكوناً حلقات من النيوكليوسومات nucleosomes كما بالرسم التالى :

تركيب جيني

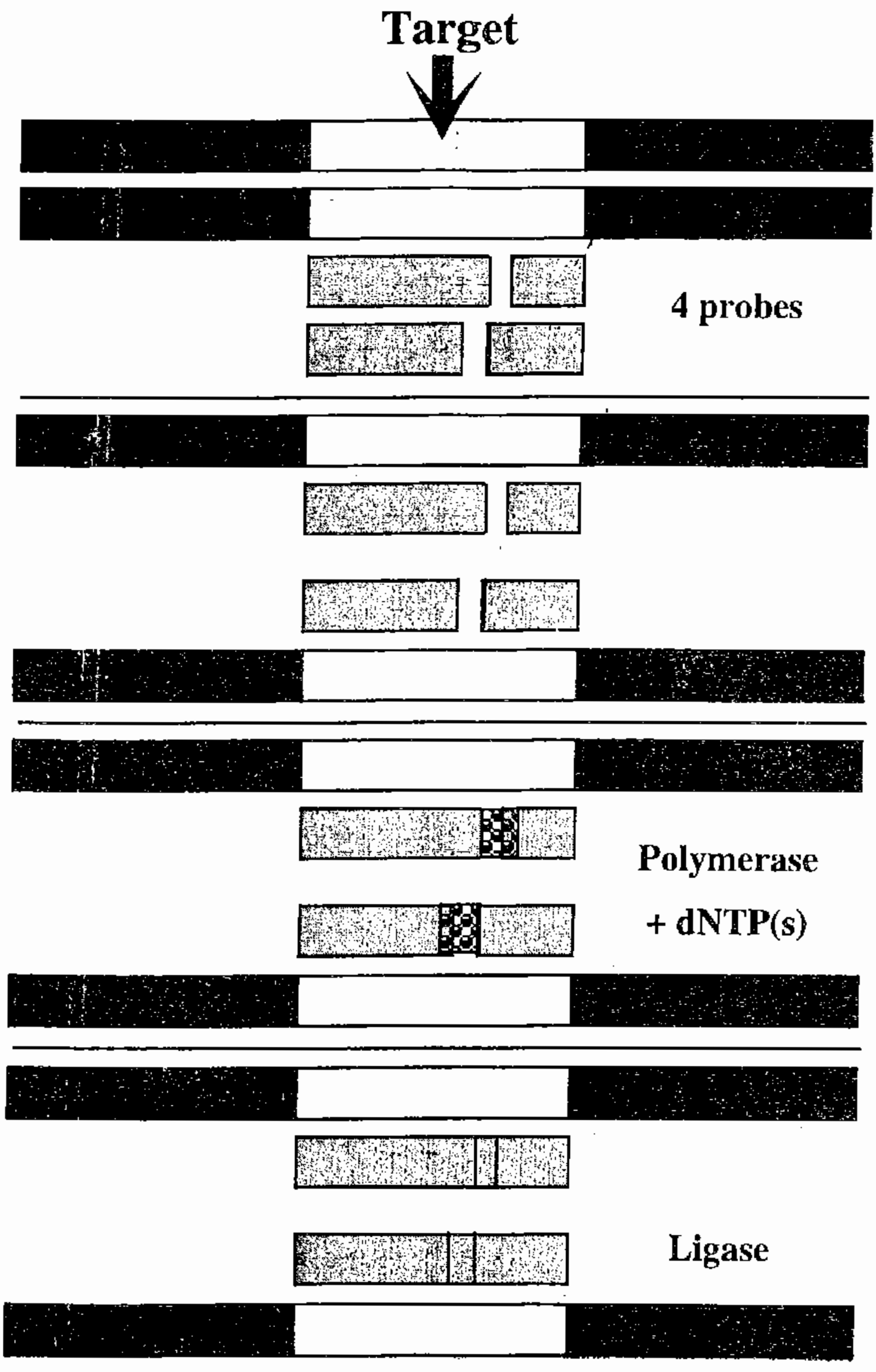


"شريطان من النيوكليوتيدات يمثلان جزءاً من DNA".





DNA طبقاً لنموذج اللولب المزدوج


Target
4 probes
Polymerase
+ dNTP(s)
Ligase

فضل التقنية البيولوجية

ومن خلال التقنية البيولوجية الجزيئية فقد تمكن العلماء التعرف على الاضطرابات الوراثية ، التى تصيب التمثيل الغذائى للبروتينات والسكريات والدهون ، وعيوب الهيموجلوبين كما يبين إلى أى مدى يمكن أن يكون الزواج بين الأسكيمو والأقزام زواجا خصيبا . وكذلك تشكل بعض أمراض الهيموجلوبين الوراثية خطراً على الحياة إذا ما كان العيب كبيراً ، إلا أن فى الوقت ذاته ، فإن هذا العيب يمنح بعض الشعوب الأفريقية فى المناطق الاستوائية قدرة أكبر على مقاومة أمراض خطيرة مثل الملاريا . لذا يتسع مجال فعالية علم الوراثة بشكل كبير ، ويحاول أن يقلل من الحتمية الوراثية لكل الأمراض ، وينطبق هذا على الحياة الاجتماعية مثلما ينطبق على التصرفات الفردية ، وهكذا يفرض علم الوراثة نظرة جديدة إلى الصحة والمرض .

تطبيقات عملية لاستخدام التقنية البيولوجية في مجال الرياضة

(١) بحث شنيدر وآخرون Schneider etal تحت عنوان دور الجينات فى الأداء الرياضى .

قام الباحثون بعمل تحليل جينى genwtypes (II, ID, DD) لمجموعات ثلاث من متسابقى المسافات الطويلة ، القصيرة ، والمتوسطة (العدد ٧٥ لاعب) تم قياس DNA من خلايا الفم واستخدام طريقة PCR وتوصل الباحثون للاستنتاجات التالية :

١- وجود gene ACE D بين متسابقى المسافات القصيرة .

٢- وجود gene ACE II بين متسابقى المسافات الطويلة .

٣- وجود gene ACE ID بين متسابقى المسافات المتوسطة .

المجموعات	العدد	الجينـــــات		
		II	ID	DD
مسافات طويلة LDA	١٣	٠,٣٠٨	,٤٦٢	٠,٢٣١
متوسطة MDA	٢٧	٠,١٨٥	,٤٨١	٠,٣٣٣
قصيرة SDA	٣٥	,٠٨٦	,٤٥٧	٠,٤٥٧

وأن الجـين ACE D يمكنه التأثير على حجم الليفة العضلية بالإضافة أن هذه النوعية من الرياضيين تحتوى أجسامها على هرمون نموالخلايا المسمى ANGII وتم التعرف عليه بواسطة بنليش وآخرون (Beinlich etal, 1991) .

(٢) قـام ولفـارس Wolfarth ٢٠٠١ بحث تحت عنوان علاقة الجـينات بالأداء البدنى.

لا يوجد شك بعلاقة الجينات فى توضيح الفروق فى الأداء البدنى بين الرياضيين تم عمل دراسة بين المستوى الممتاز من الرياضين EEA elite alh ومجموعة من الرياضيين وأخذوا عينة ضابطة ..(SC) وكان أقصى إستهلاك الأكسجين للمميزين ٧٥ مللى لتر / كيلو جرام والمجموعة الضابطة فى حدود ٥٠ مللى لتر/كيلو جرام للتعرف على الجينات تم استخدام مجموعة دلالات Mankiss



وأثبتت الدراسة بارتباط الجينات فى حالات الرياضين المميزين حيث تم التعرف على الجين وموقعه

هورمونات منظمة	جين	Locatim
مستقبل بيتا أدرينى	$ADRB_2$	5 Q 31-932
مستقبل ألفا أدرينى	$ADRA_2A$	10925
أنبجيوتنسن	ACE	17923
منظم سريان الدم	NOS	7 Q 36
مكون الكرات الحمراء	EPOR	19 Q 13

(٣) بحث هوبكنز Hopkins ...... نيوزيلند عنوان البحث : الجينات والتدريب فى الأداء الرياضى توصل الباحث للأستنتاجات التالية :

- الجينات هى المسئولة عن ٥٠٪ من الأداء البدنى بين الأفراد .
- الجينات تساهم بنسبة ٥٠٪ للاستجابة للتدريب .
- الجينات قد تكون أكثر أهمية من التدريب فى تفسير الاختلاف فى الأداء بين الرياضيين .
- التعرف وإنتقاء الموهوبين هو السبيل المنطقى لخلق الرياضى المتميز .
- إضافة المعلومات الجينية للمدرب مع وسائل الانتقاء الأخرى والتدريب الجيد للمساهمة فى الوصول لأعلى أداء بدنى .

(٤) رنكنى وآخرون Rankinen etal ٢٠٠١ تحت عنوان «درب جيناتك» استخدم ٧٤٢ متطوع غير ممارسين وتم وضعهم تحت نظام تدريبى لمدة ٢٠ أسبوع . وبعد البرنامج التدريبى أظهر مجموعة من المشاركين تقدم هائل فى الوقت الذى لم يتحسن البعض بالقدر الكافى وقد توصل الباحثون لجين مؤثر على التايتين Titin وهو بروتين يوصل ما بين الألياف الدقيقة والسميكة للعضلات وهى ألياف طولية .وقد تكون من أسباب التميز فى التأثير على الانقباض العضلى لمثل هؤلاء اللاعبين .

(٥) قام سرهنكو ومالنيارنكو Serhienko, Maliarenko ٢٠٠١ ببحث تحت عنوان تشخيص القزحية العين لمعرفة قدرات الإنسان الحركية iridlodiagnostics of human Motor alrilities تعتبر قزحية العين أقل الدلالات الجينية التى درست .

وهدف الدراسة «التعرف على معلومات لدلالات القزحية لتطور قدرات الإنسان الحركية .

تم استخدام ٦٢٨ شخص فى الدراسة .

٥٨ رياضيين درجة أولى ، ٢٠٠ طلبة مدارس.

٨٠ شابة من المدارس الثانوية .

تم استخدام طريقة فلكوفر فى دراسة القزحية .

تم عمل مجموعة اختبارات توازن ، جرى وإختبار الخطوة لها فرد توضيح النتائج خصائص وعلاقتها بالقدرات الحركية لمجموعات الدراسة .

أ – خصائص القزحية : من حيث النوع ، درجة الكثافة واللون أكثر الخصائص دلالة لمجموعات الدراسة فى مجال تطور قدرات الحركة .

ب– تعتبر كل من : كثافة القزحية ، النوع – حلقى raehally – شعاعى radial – متجانس Homosenous ، لون القزحية البنى هى الدلالات الجينية للقدرات الحركية .

جـ– قدرات الطلبة على الأداء البدنى من خلال الدلالات الجينية هى :

- القزحية الجينية العصبية Newrogenetic .
- اللون الأزرق والمختلط للقزحية .

د– رياضى الدرجة الأولى يتميزون :

- كثافة العين ٧٤,١ ٪
- اللون بنى ٤١,٧ ٪
- النوع العصبى للقزحية ٤١,٤ ٪

يمكن استخدام **الدلالات الجينية للقزحية** فى المراحل الأولى للانتقاء الرياضى لصغار السن لتحديد **التطور الحركى** وتشخيص الحالات من حيث القدرة الحركية .

جدول خصائص قزحية العين والقدرات الحركية

العلامات	طلبة التدريب	أطفال		رياضيين		طلبه	
		بنين	بنات	تجديف	مصارع	اختبار ٣٠٠٠م	اختبار فلامنجو
اللـــون	بنى خليط	أزرق خليط	خليط، أزرق	بنى، أزرق	بنى	بنى، أزرق	بنى
النـــــوع		جيني عصبى	جيني عصبى	جيني عصبى	شعاعى redial	جيني عصبى شعاعى فجوى	متجانس شعاعى
كـــــثافة	أول	ثانى	ثانى	ثانى	ثانى	ثانى	ثانى
شكل الحدقية	لم تدرس	لم تدرس	لم تدرس		even ممهد	لايوجد فرق	ممهد
ومضة الحلقة الذاتية Turnkle of the autonomous rins	لم تدرس	لم تدرس	لم تدرس	لم تدرس	هناك فرق	لايوجد فرق	هناك فرق

(٦) قام فاكامورا وآخرون Nakanure ٢٠٠١ بحث تحت عنوان الأسس الجينية لتكيف العظام للثقل الميكانيكى ويهدف البحث التعرف على :

العلاقة جين VDR والثقل الميكانيكى على كثافة العظام حيث يتم تحليل جين VDR بواسطة أنزيم (FF, Ff, ff) [endnucleese FOKI] وقياس كثافة العظام بواسطة جهاز الكثافة [Dual Energy x ray absorptiomety] تم استخدام:

٨٣ لاعب أثقال .

٤٩ سباحين .

٧٩ غير ممارس .

وتوصل الباحثون إلى :

الجــين VDR يتفاعل مع تأثير تدريبات الأثقال على كثافة العظام . وأن النمط الجينى ff أقل تكيف للثقل الميكانيكى لزيادة كثافة العظام .

كما أن لاعبى رفع الأثقال يتمتعون بكثافة عظام أكبر من السباحين وكذلك غير الممارسين للرياضة

الأعصاب

(٧) قام الباحثون ياسمين وآخرون Jasmin etal ١٩٩٨ بحث عنوانه عوامل نمو فى النهايات العصبية والدنا .

يمثل الاتصال العصبى العضلى موديل مثالى لدراسة البيولوجى العصبى على أسس جزيئية وفسيولوجية وتوصل الباحثون عن وجود علاقة : بين الإشارة العصبية ونهاية العصب والمشابك Synaps وبعده تؤثر على العضلات وأن التعرف على جين فى DNA يؤثر على جهاز الارسال الثانى Second messenger system أى أن هناك **عوامل بنائية فى نهايات الاعصاب تؤثر على الألياف العضلية** ويمكن رصدها **بواسطة جين على DNA الدنا** .

(٨) بحث موريتانى وآخرون Moritanietal ٢٠٠١ عنوانه «أسباب السمنة : دور جينات السمنة الجهاز العصبى المستقل والتدريب» .

وتوصل الباحثين لأهم الاستنتاجات التالية :

١- السمنة ترتبط بانخفاض نشاط الجهاز العصبى المستقل خاصة الاستجابة للمواد المكونة للطاقة .

٢- وجود مقاومة لهورمون Leptin ناتجة من تأثير جين السمنة Obgene وقد وجد ارتباط معنوى بين leptin ونسبة الدهن .

٣- نسبة مؤشر نشاط الجهاز العصبى السمبثاوى إلى البتين وجد صغيراً نسبيا للاشخاص ذوى السمنة مقارنتا بالمجموعة الطبيعية .

٤- التدريب البدنى يؤدى لتنشيط الجهاز العصبى المستقل .

(٩) بحث نابوليتانو Napolitano ٢٠٠١ الخصائص الجزيئية لقلب الرياضي .

أوضحت التحاليل وتم التعرف على مجموعة من الكروموسومات الخاصة بالحالات المرضية للقلب منها :

- التضخم المرضي للقلب HCM .
- توسع القلب العائلي DCM .
- زيادة ضربات البطين الكاتيكولاميني CPVT .

ومثل هذه الحالات التي يمكن التعرف عليها لحالات القلب المرضية تمكن من عزل الحالات المرضية أثناء الانتقاء الرياضي حتى ولو لم تظهر أي أعراض بعد وكذلك التعرف على ما يسمى حامله لجين المرض الصامت silent gene كما يمكن أثناء العلاج التعرف على مدى تقدم الحالات .

(١٠) بحث برنيك Breivik من النرويج ٢٠٠١ الجين والرياضة والاخلاق genes, Sport and Ethics علاقة مستقبلية عن الجينات الرياضية والأخلاق يسلط الباحث الأضواء عن العلاقة المستقبلية من خلال الاكتشافات المبكر للمواهب بالجينات والتقنية الجينية لتحسين الأداء البدني وتوصل الباحث إلى أهمية الاستفادة من العلوم الحديثة للمساهمة في إنتقاء الموهوبين واستخدام التقنية الجينية لتحسين الاداء البدني من خلال :

١- تغيير الخلايا الجسدية Somatic cell alteration.

٢- تغيير في الخلايا الأولية المخصبة germ cell alteration .

٣- إمكانية استنتاخ الرياضي المثالي cloning elite athlete مع مراعاة النواحي الأخلاقية لمثل هذه الممارسات .

الاستخدامات المستقبلية للتقنية البيولوجية في المجال الرياضي

١- تشخيص الأمراض الوراثية للاعبين وذلك لإستبعاد المصابين لمنع المشاكل المستقبلية للاعب والفريق خاصة لوجود بعض الأمراض النفسية والعصبية الغير ظاهرة مثل الشيزوفرينيا .

٢- تشخيص بعض الأمراض الناتجة عن فيروسات مثل مرض الكبدى الوبائى بأنواعه المختلفة أ ، ب ، ث وكذلك مرض خطير مثل الأيدز .

٣- إنتاج بعض المكونات ضد الخلايا السرطانية مثل الانترفيرون لرفع المناعة .

٤- التعرف المبكر على أمراض مثل البول السكرى وارتفاع ضغط الدم والعلاج المبكر لمثل هذه الحالات والتحكم بها .

٥- إنتقاء اللاعب الذى تحمل صفات مميزة مثل طول القامة ، وكبر حجم البطين الأيسر للقلب وكذلك وجود الياف عضلية بيضاء أو حمراء بنسبة أعلى لتوجيه اللاعب للرياضة المناسبة سواء للمسافات الطويلة أو أن يكون لاعب مسافات قصيرة ، بجانب إنتقاء اللاعب إعتماداً على إنتاجه العالى للطاقة وقدرته على بذل المجهود الكبير فى الملعب .

٦- الكشف عن استخدام بعض المنشطات وخاصة الهرمونات البنائية مثل التستسترون حيث أن هذا الهورمون يثير عملية نسخ الرنا RNA وهو المختص بنقل الكود الوراثى للخلية ويتصل mR NA باريبوسوم لتكوين البروتين . أى أنه مع استخدام المنشطات البنائية يتأثر الدنا DNA ويرصد بالتقنية البيولوجية ومنه يمكن الكشف عن تعاطى المواد المنشطة .

٧- نقل مجموعات الدم عند حوادث النزيف فى الملاعب .

تعتبر مجموعات الدم من الناحية الوراثية من الصفات المميزة للإنسان . إذ يتوقف نوع كل مجموعة على الطراز الوراثى لمجموعات دم الابوين . بالنسبة لمجموعات الدم هناك ثلاث جينات مسئولة عن وراثته . بمعنى أن هناك أكثر من جينين متقابلين للصفات الوراثية لمجموعات الدم وتسمى هذه الجينات المتعددة بالجينات المتقابلة المتضاعفة .

والمبدأ العلمى فى نقل الدم هو أن يحدث توافق تام بين الشخص العاطى والمعطى له . ويجب أن لا تتفاعل كرات دم العاطى مع بلازما المعطى له . أى توافق الانتجين العاطى مع الأجسام المضادة لبلازما دم المعطى له .

ويبين الجدول التالى مجموعات الدم المتوافقة وغير المتوافقة أثناء نقل الدم

مجموعات دم	الانتجن	الاجسام المضادة	يعطى الدم لمجموعات	يأخذون من المجموعات
O		مضاد anti A , B	جمعيها	O
A	A	مضاد B	A, AB	O , A
B	B	مضاد A	B, AB	O , B
AB	AB	-	AB	جميعها

بجانب أهمية معرفة مجموعات الدم لإعطائها للاعبين المصابين بالملاعب ، فهى ضرورية أيضا للاعبين الذين يعانون من فقر الدم وحدوث نزيف داخل وخارج الملعب .

وراثة العامل الريسس Rh factor

هناك بجانب وراثة مجموعات الدم A, B, AB, O يوجد العامل الريسس الذى اكتشف أول أنتجين له (مادة غريبة عن الجسم) فى نوع من القردة يسمى Rhesus Monkey لذا أطلق على الجين بالعامل الريسس . ويوجد فى ٨٥٪ من سكان الأرض يحملون الانتجين الريسس . ويسمى حامل هذا الجين + Rh فى حين وجد ١٥٪ من السكان لا يحملون هذا الانتجين الريسس - Rh .

واستخدام هذا العامل فى نقل الدم عند النزف أو الاصابة فى الملاعب له أهمية لمنع إعطاء اللاعبات سالبة العامل الريسس دم موجب العامل الريسس وذلك لتجنب تكون أجسام مضادة فى دم المرأة للانتجن الريسس .

الهندسة الوراثية genetic Engineering

تعتبر التقنية البيولوجية وطرق تحليل المركب الوراثى DNA من أهم ما قدم للإنسانية من الناحية العلمية التطبيقية . وفى المجال الرياضى أوضحت الأبحاث الحديثة عن إمكانية إزالة بعض الجينات الغير مناسبة للاعب والتى تعيق إنطلاقه فى مجال المنافسة واستبدال هذه الجينات بجينات أخرى . كما يمكن علاج اللاعب وتخليصه من جين وراثى ذى عيوب بجين آخر مرغوب .

ومن أمثلة ذلك استبدال جين وراثى تالف يمكن أن يسبب مرض وراثى بآخر يمنع مثل هذا المرض .

كما يمكن استخدام الهندسة الوراثية لضبط ووقف نمو الخلايا السرطانية . هذا وبالرغم أن الابحاث فى مجال الوراثة والجينات أحدثت ثورة علمية هامة إلا أنها مسار جدل ما بين مؤيد ومعارض بين العلماء أنفسهم وبين علماء الدين وذلك لإحتمال وجود مخاطر عديدة خاصة حول الميكروبات التى قد تستخدم كعربة أو حامل لزرع الجينات المطلوبة للكائن الحى . حيث قد ينتج عنها سلالات مرضية جديدة غير معروفة قد تسبب إنتشار الوباء .

يبقى كلمة أنه يمكن الاستفادة من التقدم العلمى فيما يفيد البشر خاصة فى المجال الرياضى والبعد عن الاستخدامات المشبوهة تجنبا للمخاطر .

الفصل الثالث

الشخصية

مدخل

تعريف الشخصية

بناء الشخصية

نظرة تحليلية لمستويات بناء الشخصية

العوامل المؤثرة فى تكوين الشخصية

الفصل الثالث

الشخصية

مدخل :

عندما يفكر الشخص العادى فى الشخصية ، فمن المحتمل أن يراها باعتبارها التأثير الذى يحدثه فى الآخرين . كما أن من المحتمل أن يكون مهتماً بأمور من شأنها أن تجعل الفرد شخصية «حسنة» تسمح له بإنجاز ما يريد إنجازه من أشياء فى العالم الاجتماعى . ولذا تجده يشترى الكتب ويطالع المقالات التى تعالج موضوعات مثل كيف يتسنى لشخصية القيام بعمل شىء ما أو آخر ، وكيف ينميها بطريقة تسمح «بكسب الأصدقاء» أو أن « يصبح ناجحاً» ومع ذلك ، عندما يفكر عالم النفس فى الشخصية ، فإنه يراها باعتبارها دراسة التراكيب والعمليات السيكولوجية الثابتة ، التى تنظم الخبرة الإنسانية وتشكل أفعال الفرد واستجاباته للبيئة التى يعيش فيها .

والشخصية تمثل لجميع الدراسات النفسية المختلفة نقطة البدء ونقطة النهاية فهى نقطة بدء لأنها تساهم فى الكشف عن فاعلية الفرد فى أى مجال يريد دراسته، وعن أحسن الشروط الكفيلة بتحقيق هذه الفاعلية . وهى نقطة النهاية ، لأن فهمنا للشخصية ، كما تضفى على العلم صفة القضايا الكلية العامة ، التى تؤدى بدورها إلى وضع القوانين التى تخضع لها الظواهر النفسية .

ويذكر أحمد زكى صالح هذا التعريف للشخصية فهى النظام الكامل من النزعات الثابتة نسبياً ، الجسمية والنفسية ، التى تميز فرداً معيناً ، والتى تقرر الأساليب المميزة لتكيفه مع بيئته المادية والاجتماعية .

وهذا التعريف يوضح بعض الأمور الهامة ، إذ أن هذا التعريف يملى على عالم النفس الذى يتعرض للشخصية أن يعنى بأمور ثلاث ، أولاً : الأغراض والأهداف التى يهدف إليها الفرد سواء كانت هذه الأهداف الشعورية قريبة أو بعيدة . ثانياً : الطاقة أعنى القوة والثبات التى يتتبع بها كل غرض من هذه الأغراض أو كلها معاً ، ثالثاً : فاعلية عملياته العقلية التى توجه هذه الطاقة لتحقيق أغراضه التى تضع الوسائل الصالحة لتحقيق أهدافه .

ويعرف أحمد عزت راجح الشخصية بأنها جملة الصفات الجسمية والعقلية والمزاجية والاجتماعية والخلقية التى تميز الشخص عن غيره تمييزاً واضحاً .

أما عن تعريف الشخصية لغوياً . فهى قد اشتقت من شخص يشخص شخوصاً ، أى خرج من موضع إلى غيره . وفى مختار الصحاح نجدها «أن شخص شخوصاً أى ارتفع» والشخص سواء الانسان ، تراه من بعد ثم استعمل فى ذاته وفى المعجم الوسيط نجد أن الشخصية : عبارة عن صفات تميز الشخص من غيره . ويقال فلان ذو صفات متميزة ، وإرادة وكيان مستقل .

أما لفظ شخصية فى جميع اللغات الأجنبية الحديثة تعنى «القناع الذى كان يضعه الممثل على وجهه فى العصور القديمة أثناء قيامه بتمثيل أحد الأدوار حتى يظهر بالشخصية التى تتناسب مع الشخصية التى يقوم بتمثيلها .



ينظر البعض إلى الشخصية على أنها القناع أو الأثر الذى تركه الفرد في الأخرين.

وفى مجال علم النفس لم يتفق العلماء على تعريف محدد واضح لمفهوم الشخصية حيث أن كل منهم يعرف الشخصية من وجهة نظره وعلى تفضيله النظرى لهذا المفهوم . ولذا يميل علماء النفس إلى تصنيف تعريفات مفهوم الشخصية إلى عدة فئات ، فمنها من يشير إلى الشخصية كمنبه أو مثير والبعض الآخر يشير إليها على إنها استجابة ، فى حين تنظر بعض التعريفات إلى الشخصية على أنها مكون كامن يفترض وجوده ويتوسط ما بين كل من المثير والاستجابة .

وكلمة شخص تعنى أن الكائن البشرى الحى الفرد ، بما له من خصائص فردية وعلاقات اجتماعية . ويرى البعض أن يقتصر استخدام كلمة شخص على الإنسان لأن فى الإنسان شعوراً بشخصيته وبذاتيته ووحدته ، وهذا الجانب الاستنباطى هو من مقومات الشخصية ، إلى جانب انفراد الإنسان بتصوره ورسمه أهداف مستقلة واتخاذه من حاضره مشروعاً لمستقبله . وتمتاز كلمة شخص فى الإنسان عن كثير من الكلمات الشبيهة بها والتى تتضمن معنى جسمياً بنوع أو معنى نفسياً بنوع خاص ، مما قد يفيد ضمناً معتقداً فلسفياً معيناً عن طبيعة الفرد ، فهى تفيد معنى الفرد ككل وهو يحتوى كل الخصائص البدنية والعقلية والاجتماعية ، وموضوعية أو ذاتية ، فى وحدة واحدة .

ويمكن تعريف الشخصية فى ضوء المثير ، الاستجابة كمكون افتراضى داخلى وهذه التعريفات هى :

١ - الشخصية كمنبه :

تهتم التعريفات التى تعالج الشخصية على أنها منبه أو مثير ، بتوضيح المظهر الخارجى ومدى قدرة الفرد على التأثير فى الآخرين . ومن هذه التعريفات ما يلى :

أ - تعريف ماى May **للشخصية بأنها :**

«ما يجعل الفرد فعالاً أو مؤثراً فى الآخرين» .

ب - تعريف فليمنج Flemming **للشخصية بأنها :**

«العادات أو الأعمال التى تؤثر فى الآخرين» .

جـ – تعريف لنك Link بأن الشخصية هي :

«مجموعة تأثيرات الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه .

٢ – الشخصية كاستجابة :

هناك الكثير من علماء النفس من قام بتعريف الشخصية كاستجابة يمكن ملاحظتها ووضعها تحت الضبط والقياس المباشر .

ومن هذه التعريفات تعريف كل من واطسون ، وودورث ، وفلويد ألبورت ، وريمو ندب كاتل وهي :

أ – تعريف واطسون Watson للشخصية بأنها :

«عبارة عن مختلف أنواع النشاط التي يمكننا ملاحظتها عند الفرد ، من خلال الملاحظة الفعلية من الخارج لمدة طويلة من الزمن تكون كافية لأن نتعرف عليها معرفة تامة وبمعنى آخر فإن الشخصية هي النتاج النهائي لجملة من العادات التي يمكن أن تميز الفرد .

ب – تعريف وودورث Wood worth للشخصية فيذهب بأنه :

«لا يقصد بالشخصية أي نوع من أنواع النشاط كالتكلم أو التذكر أو التفكير أو العشق . وإنما يستطيع الشخص أن يكشف عن شخصيته عن طريق الأسلوب الذي يتبعه في أداء أي نوع من هذه الأنواع من النشاط» .

جـ – تعريف فلويد ألبورت F. Allport وهو يقول :

«أن الشخصية عبارة عن استجابات الفرد المميزة للمثيرات الاجتماعية، وأسلوب توافقه مع المظاهر الاجتماعية في البيئة .

د – تعريف ريمو ندب كاتل R. B. Cattell يقول :

«الشخصية هي التي يمكن بها أن نتنبأ بما سيفعله الفرد في موقف معين .. كما أنها تتعلق بجميع أشكال السلوك عند الفرد سواء كان هذا السلوك صريحاً أم متخفياً .

٣ - الشخصية كمكون افتراضى داخلى :

من التعريفات السابقة للشخصية فى ضوء تعريفات الشخصية كمثير وتعريفات الشخصية كاستجابة نجد أن النوع الثالث يفترض أن التكوين الفرضى يتوسط ما بين المثيرات والاستجابات، وهذا التكوين لا نستطيع قياسه بطريقة مباشرة ، وإنما يمكن أن نقيسها أو نستدل عليها من خلال آثارها التى تتمثل فى السلوك أو الاستجابة بشكل عام .

ويمكن القول بأن هذا النوع من التعريفات هو الأكثر انتشاراً وتفضيلاً لدى قطاع كبير من علماء النفس .

ومن هذه التعريفات ما يلى :

أ - **تعريف وارن** H. Warren

«فهى التنظيم العقلى الكامل للإنسان فى مرحلة محددة من مراحل النمو والشخصية بذلك تشتمل على جملة النواحى النفسية عند الفرد سواء العقلية أو المزاجية أو الأخلاقية أو اتجاهاته التى اكتسبها فى حياته .

ب - **تعريف جيمس دريفر** J. Drever

حيث يرى أن «الشخصية هى ذلك التنظيم الدينامى والمتكامل لخواص الفرد الفيزيقية والعقلية والأخلاقية والاجتماعية ، والتى تظهر من خلال تفاعله مع الوسط الاجتماعى الذى يعيش فيه» .

جـ - **تعريف هانز أيزنك** H. Eysenck

«الشخصية هى ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حدما ، لخلق الفرد ومزاجه وعقله وبنية جسمه ، والذى يحدد توافقه الفريد لبيئته بشكل يتميز به عن الآخرين. ويشير الخلق إلى جهاز السلوك النزوعى (الإرادة) ويقصد بالمزاج السلوك الوجدانى (الانفعالى) ، بينما يشير العقل إلى السلوك المعرفى (الذكاء) . ويقصد ببنية الجسم الشكل الخارجى له والميراث العصبى والغددى للفرد» .

د - تعريف جوردون ألبورت G. Allport للشخصية بأنها :

«ذلك التنظيم الديناميى الذى يكمن بداخل الفرد والذى ينظم كل الأجهزة النفسية الجسمية التى تملى على الفرد طابعه الخاص فى السلوك والتفكير» .

هـ - تعريف شوين M. Schoen فيعرفها بأنها :

«ذلك الجهاز المتكامل أو الوحدة الوظيفية الفعالة التى تتألف من العادات والاستعدادات والعواطف ، والتى تميز فرداً من الناس عن غيره من أبناء مجتمعه» .

ز - تعريف إيرنست هلجارز E. Hilgard

«فالشخصية هى المجموع الذى يتكون من خصائص الفرد وطرق السلوك التى تصف - فى نظامها ونمطها العام - توافق الشخص الفردى مع بيئته» .

ح - يعرف عماد الدين اسماعيل الشخصية - تعريفاً إجرائياً . حيث يرى: «أنها ذلك المفهوم أو ذلك الاصطلاح الذى يصف الفرد من حيث هو كل موحد من الأساليب السلوكية والإدراكية المركبة التنظيم ، الذى تميزه عن غيره من الناس وبخاصة فى المواقف الاجتماعية.

ط - ويعرف سيد محمد غنيم الشخصية على أنها :

«ذلك التنظيم أو تلك الصورة المميزة التى تأخذها جميع أجهزة الفرد المسئولة عن سلوكه خلال حياته (١٤ : ٥٦ ، ٥٧) .

وخلاصة القول يمكن القول بأن «شخصية Personality»

أولاً وجود كائن مشخّص أى شخص لا مجرّد صفات مجردة ، ولا روحاً أو ما أشبه (وإن كان القانون يعتبر كأنّ لبعض المنظّمات شخصية معنوية) ، كما تعنى كلمة الشخصية وحدة متكاملة متضمنة ما فى الشخص من صفات ومميزات وخصائص جسمية وعقلية موروثة أو مكتسبة . بالإضافة إلى الجانب الاستنباطى

من الشخصية ونظرة الشخص إلى ذاته . وإن كان اللفظ مشتقاً أصلاً من Persona أى القناع الذى كان يبدو فيه الممثل على المسرح . فإن الشخصية لا تقتصر على ما يبدو به الشخص بل تتناول الجوانب العميقة التى قد تتجلى أثرها فى السلوك أو التى تكتشف بالاختبارات ووسائل الدراسة النفسية وغيرها .

ويستخدم لفظ الشخصية أحياناً بمعنى قوة الشخصية أو بروز سمات خاصة فيها تجعل لصاحبها شخصية فزة . فيقال فلاناً رجل له شخصية .

نظريات الشخصية Personality Theories

التفسيرات البيولوجية Biological Explanation

فى محاولة لتفسير السلوك ظهرت عدة نظريات ومناهج منها التاريخى مثل : التفسيرات البيولوجية primative Biological Explanation فى عهد الحضارة الإغريقية على يد هيبوقراط ، وتقوم على افتراض النسب المختلفة من السوائل فى جسم الإنسان ودورها فى تحديد الفروق الفردية فى الحالة المزاجية والشخصية وتتمثل فى أربعة أنماط للشخصية هى :

النمط الدموى Sanguiee ، النمط الصفراوى Choleric ، النمط السوداوى Melancholic ، والنمط اللمفاوى Phlegmatic ، وما يستنتج ذلك من صفات شخصية تميز كل نمط .

وفى مقابل النظريات والتفسيرات القديمة وامتداداً لها ظهرت فى العصر الحديث عدة محاولات لتفسير السلوك والشخصية فيما يسمى النظرية البيولوجية الحديثة والتى عمدت إلى دراسة الأسس البيولوجية للسلوك وتفسير مظاهر الانتباه والاستثارة والعدوان وما إلى ذلك وفق محددات وعوامل بيولوجية ويؤكدون على تلك الخصائص ضمن إطار الشخصية لتفسير السلوك فى المنافسات الرياضية .

ومن النظريات الشائعة فى مجالات التربية البدنية والرياضية ، وتعد من التفسيرات البيولوجية والحديثة هى نظريات التكوينات Constitutional أو الأنماط الجسمية Body Type التى أرساها شيلدون Sheldon (١٩٢٠) ، وفق تكوين

ونمط الحجم وما يستقيه من خصائص شخصية وقد خلص إلى ثلاثة أنماط رئيسية عن طريق التصوير الفوتوغرافى وهى :

النمط السمين Endonorphy ، والنمط العضلى Mesomorphy والنمط النحيل Eclomorphy ، وقد ربط شيلدون بين تلك الأنماط وبعض الخصائص البدنية والعوامل النفسية :

النظريات السيكوديناميكية :

وهى تلك النظريات التى تتعلق بالقوى أو العمليات العقلية أو الانفعالية المتولدة أو الناشئة خاصة فى الطفولة المبكرة وتأثيرها على النواحى العقلية ، وعادة ما تستند إلى الأسس التحليلية لفهم الشخصية وتفسير السلوك .

ويعد سيجموند فرويد Sigmund Freud (١٩٣٣) مؤسس نظرية التحليل النفسى والأكثر تأثيراً فى إعطاء أبعاد التحليل للعديد من النظريات التالية والتى أخذت باتجاه فرويد مع إدخال بعض التعديلات ويطلق عليهم الفرويديون الجدد New - Freudians أمثال كارل يونج Carl Jung ، إيرث فروم Erich Fromm ، إيركسون Erickson وأكدت تلك النظريات على إخضاع الخبرات الذاتية للفحص العميق من خلال التشخيص النفسى وتقترح نظرية التحليل النفسى أن الاهتزاز القيمى فى الشخصية قائم فى شخصية الفرد ما لم يحل التصارع ، ومع تقدم العمر أثناء مراحل التطور والنمو الطبيعى تقوم الأنا Ego بفض الاشتباك ما بين الدوافع الأساسية اللاشعورية للذات الدنيا (الهو أو الهى) والقيم والاتجاهات والمثل التى تمثل الأنا الأعلى أو الضمير وبالرغم من الإسهامات القليلة لتلك النظريات فى مجال علم نفس الرياضة حيث تركز اهتماماتها على الحالات الإكلينيكية وعلم النفس المرضى وغير الأسوياء من الأفراد إلا أنها قد تشير إلى بعض تفسيرات للعدوان فى الرياضة ، حيث تشير نظرية الغرائز إلى بعض التفسيرات للعدوان الغريزى فى الرياضة .

نظرية التعلم الاجتماعى Social Lerning Theory

يرجع أصل النظرية إلى كلارك هل Clark Hull (١٩٤٣) صاحب نظرية

التعلم والتى تأسست على فرضية « المثير – الاستجابة» والتى قامت على التجريب المعملى باستخدام الحيوانات كعينات للبحث ، وفقاً لذلك فإن السلوك الناجم عن أى موقف ينتج من الخبرة المتعلمة .

وقد اعتنق هذه النظرية عدد من الباحثين منهم باندورا Bandura (١٩٧٧) وميشيل Mischel (١٩٨٦) ، قاموا بتوسيع عدة مفاهيم حول السلوك الإنسانى المعقد ، ويشير باندورا إلى أن السلوك العدوانى فى سلوك اجتماعى متعلم يكتسبه الفرد كأى نوع من السلوك وقد أسهم فى وصف السلوك كوظيفة للتعلم الملاحظ .

ويمثل التدعيم الاجتماعى Social Reinforcement أحد المبادئ المؤسسة على أن سلوك الكائن يميل إلى التكرار ويعرف مارتنز Martens (١٩٧٥) ، التدعيم الاجتماعى بأنه نوع من الاتصال اللفظى أو غير اللفظى بين طرفين بما يزيد من قوة الاستجابة .

وتؤكد نظرية التعلم الاجتماعى على أن الخصائص النفسية يمكن تفسيرها وفقاً للتفاعل المتبادل والمستمر بين المحددات الشخصية والبيئية .

وتمثل المدرسة والنادى والأقران والجمهور والمدرب الوسط الاجتماعى الذى تتم فيه عمليات التعلم الاجتماعى ويشار إليه كمحدد للسلوك الاجتماعى مثل الدوافع والاتجاهات النفسية – اجتماعية ، الإدراك الاجتماعى ، والمعايير والقيم ، الذكاء الاجتماعى .

نظرية السمات Trail Theory :

هناك من العلماء من ينظر إلى الشخصية عن طريق دراسة القياس الكمى للسمات ومنهم من يلجأون إلى تصنيف الشخصية إلى أنماط كأساس للبحث والدراسة ، وتعتبر نظرية السمات محاولة لتفسير السلوك الظاهرى عن طريق افتراض وجود استعدادت معينة لدى الكائن الحى مسئولة عن سلوكه .

إسهامات جوردون ألبورت G. Allport :

ينظر ألبورت إلى السمة على أنها ميل محدد أو استعداد مسبق للاستجابة ،

ويعرف السمة بأنها « نظام نفسى عصبى يتميز بالتعميم والتمركز ويختص بالفردية ولديه القدرة على نقل العديد من المنبهات المتعادلة وظيفياً وعلى الخلق والتوجيه المستمرين لأشكال متعادلة من السلوك التعبيرى والتوافقى» .

ويعتبر ألبورت السمة وحدة صالحة لدراسة الشخصية الإنسانية وعلى ذلك ينظر إلى مفهوم السمة من عدة زوايا تساعد فى تحديد هذا المفهوم .

- سمة الشخصية نوع معقد من العادات وهى أكثر عمومية من العادة حيث تتكون من عادتين أو أكثر .
- وظيفة السمة توضيحية أى تدل على مضمون خاص فى بناء شخصية الفرد حيث أن أى سمة تلعب بوراً هاماً فى فى عملية الدافعية عند الإنسان .
- سمات الشخصية مستقلة عن بعضها استقلالاً نسبياً بمعنى أنه يمكن أن توجد رابطة من نوع خاص بينها .

ولما كانت سمات الشخصية استعدادت مسبقة ومعممة للسلوك إلا أنه تثار مشكلة احتمال أن لكل السمات بالتقريب نفس القدر من العمومية ، وإذا لم يكن الأمر كذلك . فكيف نميز بين الدرجات المختلفة من تلك العمومية وفى هذا الصدد يميز ألبورت بين السمات الأصلية والسمات المركزية والسمات الثانوية .

ويذكر أن السمة الأصلية تبلغ قدراً من السيادة لا نستطيع حياله سوى نشاطات قليلة ألا تخضع لتأثيرها إما بشك مباشر أو غير مباشر ولا يمكن لمثل تلك السمة أن تظل مختفية طويلاً فالفرد يعرف بها بل إنه قد يصبح مشهوراً بها ويطلق أحياناً على مثل تلك الصفة السائدة اسم السمة البارزة أو الشهوة المسيطرة أو العاطفة السائدة أو أصل الحياة .. ولعل هذا النوع من السمات ليس شائعاً ولا يمكن بسهولة ملاحظته لدى كل شخص .

والسمات المركزية .. هى الأكثر شيوعاً وهى تمثل الميول التى تميز الفرد تماماً والتى عادة ما تظهر ويكون استنتاجاً سهلاً .

ويشير ألبورت Allport (١٩٥٥) ، إلى عدد من السمات المركزية التى

يمكن من خلالها التعرف على الشخصية بقدر معقول من الدقة وهو عدد قد لا يتجاوز خمس أو عشر سمات مميزة .

أما السمات الثانوية .. فهى أقل حدوثاً وأقل أهمية فى وصف الشخصية وأكثر تركيزاً من حيث الاستجابات التى تؤدى إليها أيضاً من حيث المنبهات التى تنتابها .

ويميز ألبورت بين السمات الفردية والسمات العامة ويعتبر السمات الفردية سمات حقيقية بمعنى أنها تدل فعلاً على وحدة من نوع خاص فى البناء النفسى للإنسان .. أما السمات العامة فهى تدل على مجموع صفات متشابهة فى عدد من الأفراد .

كما يميز بين السمات التعبيرية والسمات الاتجاهية ويعتبر السمات التعبيرية نزعات تؤثر على شكل السلوك أو مكونة له ولكنها لا تكون دافعية لدى أغلب الأفراد (كما هو الحال فى الميول والقيم الغايات البعيدة) ومن أمثلة السمات التعبيرية السيطرة والمثابرة ، وقد يظهر الفرد تلك السمات بصرف النظر عن الهدف الذى يسعى إليه ومن الممكن كذلك أن تعتبر سمات معينة كسمات اتجاهية حيث أوضح ألبورت فى تمييزه بين السمات والاتجاهات ، فهى سمات ذات تأثير محدد فى مجالات خاصة معينة من مجالات الحياة .

ويشير «عنان» ١٩٧٦ إلى المحددات الرئيسية الثلاثة فى وجهة نظر ألبورت فيما يلى :

- إن السمة هى أصل تكوين الشخصية الإنسانية ووحدة دراستها وإن القياس الكمى لتلك السمات يعتبر ذا فائدة علمية فى دراسات الشخصية فى المجال الرياضى ، غير أن المقاييس المشتركة للسمات الفردية (سمات عامة) يكون لها قدرة تنبؤية معينة غير دقيقة حيث لا تضع فى الاعتبار الفردية والذاتية المميزة للاعب .
- هناك بعض السمات لها قدرة دافعية للسلوك أكثر من غيرها وعليه فهناك اختلافات شاسعة فى السمات من حيث مقدار هذا التأثير لكن

هناك دائماً إشارة مسبقة ترتبط بتنشيط السمة وعادة ما يبحث الفرد بنشاط عن المنبهات التى تناسب ممارسة السمة .

- يرى ألبورت أن السمة لا يمكن تعريفها من خلال استقلالها الجامد من خلال صفاتها الرئيسية وعليه فإن السمة تميل إلى أن يكون لها مركز تمارس حوله تأثيرها ولكن السلوك الذى تؤدى إليه يتأثر فى الوقت ذاته وبوضوح بالسمات الأخرى فالسمات متداخلة لا حدود فاصلة بينها .

إسهامات ريمون كاتل R. Cattell :

تعد السمة أكثر مفاهيم كاتل أهمية وتعد إسهاماته باستثناء إسهامات ألبورت أكثر إتساعاً وتفوق أياً من أصحاب النظريات المعاصرة فى دراسة سمات الشخصية، ويرى كاتل أن السمة الشخصية هى تنظيم خاص يولد السلوك ويحدده معطياً إياه صفة التناسق بحيث يمكن لنا أن نتنبأ به – أى بهذا السلوك فى أى موقف من المواقف وذلك لأن هذا التناسق هو الذى يمهد لإمكانية التنبؤ .

ويفرق كاتل بين نوعين من سمات الشخصية هما :

١ – السمات السطحية أو الظاهرية Surface - Traits :

وهى عبارة عن تجمعات من الأحداث السلوكية الظاهرة والواضحة أى تلك التى يمكن ملاحظتها والتعرف عليها وتعد هذه السمات غير ثابتة نسبياً وخواصها وصفية أكثر منها تشخيصية .

٢ – السمات المصدرية أو الأصلية Source - Traits :

وتمثل المصدر الحقيق لسلوك الإنسان وعليها يتوقف النمط الذى يحدد رد فعل الفرد فى المواقف المختلفة وهى ذات خواص ثابتة نسبياً ومن مجموعها تتكون شخصية الفرد .

ويقسم كاتل شكلياً السمات إلى ثلاثة نماذج وفقاً للصور التى تعبر عن نفسها من خلالها فإذا كانت متعلقة بتهيئة الفرد للسعى نحو بعض الأهداف فإنها تعد سمات دينامية وإذا تعلقت بالفاعلية التى يصل بها الفرد إلى الهدف إنها تعد سمات قدرة أما إذا تعلقت بجوانب تكوينية للاستجابة كالسرعة أو الطاقة أو الاستجابة الانفعالية ويشار إليها فى تلك الحالة بوصفها سمات مزاجية وبالطبع فإن أى فعل

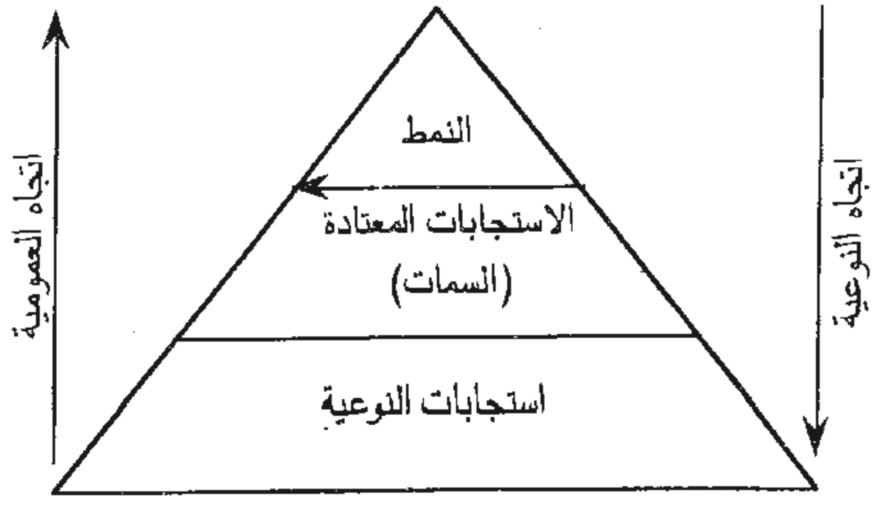
سلوكى منفصل يعبر عن الصور الثلاث كمتغيرات للسمة ، ولعل السمات الديناميةأكثر أهمية لأنها تتصف بالمرونة والقابلية للتعديل وبالتالى تسبب أغلب التباين فى السلوك وتفسره .

إسهامات أيزنك H. Eysneck

تحتل مفاهيم السمة والنمط Type مكاناً مركزياً فى نظرية «أيزنك» للسلوك حيث يعرف السمة باعتبارها تجمعاً من النزعات الفردية للفعل وبعبارة أخرى فإن السمة ببساطة هى اتساق ملحوظ فى عادات الفرد وأفعاله المتكررة أما النمط فيعرف بأنه تجمع ملحوظ من السمات .

ويمكن القول بأن «أيزنك» ينظر للطراز أو النمط على أنه نوع من التنظيم أكثر عمومية وشمولاً ويضم السمة بوضعها جزءاً مكوناً .

ويصور «أيزنك» الشخصية بوصفها تتكون من الأفعال والاستعدادت التى تنتظم فى شكل هرمى تبعاً لعموميتها وأهميتها ، ويمثل النمط أعلى مستويات العمومية والشمولية كما تحتل الاستجابات النوعية أكثر المستويات نوعية وأقلها عمومية وفيما بين المستويين تقع الاستجابات المعتادة والسمات كما فى الشكل.



هرم الأفعال والاستعدادات وفق ترتيب العمومية والشمولية

ويتساءل «أيزنك» .. إذا كانت عدة استجابات نوعية معتادة تكون وحدة وظيفية وترتبط ببعضها فيما نسميه السمة ، فإذا كان لدينا عدة سمات ترتبط ببعضها إيجابياً فلماذل لا نسميها نمطاً ؟ ..

ويعلق ستاجنر Stagner على ذلك بأن إضافة النمط لن يزيدنا إلا بلية ويوقفنا فى الخلط والإيهام ، فإذا كانت الإنطوائية ، والانبساطية ليست إلا أنماطاً من الاستجابات مضطردة التوزيع فى متصل Continum فيكفى أن نطلق عليها مصطلح السمات وتقف عند هذا المستوى بدلاً من إضافة مصطلح النمط وتقع فى الخلط بين السمة والنمط ، ويضيف ستاجدر أن هناك احتمالاً بأن «أيزنك» ينظر إلى النمط على أنه يتضمن درجات عالية على عدة سمات فى وقت واحد ، فالنمط المنطوى تبعاً لذلك ينطبق على أولئك الأفراد الذين ترتفع درجاتهم على سمات المثابرة الذاتية ، الخجل ، وسوء الاستثارة . وفى هذه الحالة يكون لدينا نمط يقوم على عوامل عدة ناجم عن المصفوفة الارتباطية والتحليل العاملى وبهذا يمكننا التمييز بين الأنماط طبقاً لنتائج قياس عدة سمات .

ومع الافتراض القائم فى نظرية السمات بأن تفسير الشخصية يتأسس على دراسة مجموعة من السمات أو العوامل ، فقد استندت دراسة الشخصية فى مجالات التربية البدنية والرياضة إلى نظرية السمات وظهرت العديد من البحوث فى البيئة الأجنبية والعربية لتوظف سمات وخصائص الرياضيين فى الألعاب الفردية والجماعية .

وفى هذا المجال ومن خلال التحليل المنطقى لعدد من الدراسات فى مجال السمات الشخصية الرياضية يمكن القول بأن دراسة السمات تعد أحياناً مؤشرات غير كافية للسلوك الظاهرى إلا أنها تخفق فى توقع السلوك ، وهذا مادعى عدد من المتخصصين والمفكرين والباحثين إلى عدم الاعتقاد فى نظريات سمات الشخصية مما دفعهم للبحث عن بدائل جديدة تحدد سلوك الفرد فى المواقف من خلال التفاعل مع البيئة .

وفى تطوير جديد لمفهوم السمات قد اعتقد كاتل Cattell (١٩٦٥) أن الاستجابات النمطية تعد وظيفية للموقف (البيئة Enviroment) والشخصية

Personality وصاغ ذلك فى المعادلة التالية :

$$R = F(S \times P)$$

حيث الاستجابة = وظيفة (الموقف × الشخصية) ويؤكد هنا على التفاعل بين وظائف الشخصية وطبيعة الموقف فى إنتاج استجابات يمكن التعرف عليها من خلال تطبيق قوائم الشخصية والتعرف على البروفيل النفسى المميز (عنان ١٩٧٦) .

بناء الشخصية Structure of personality

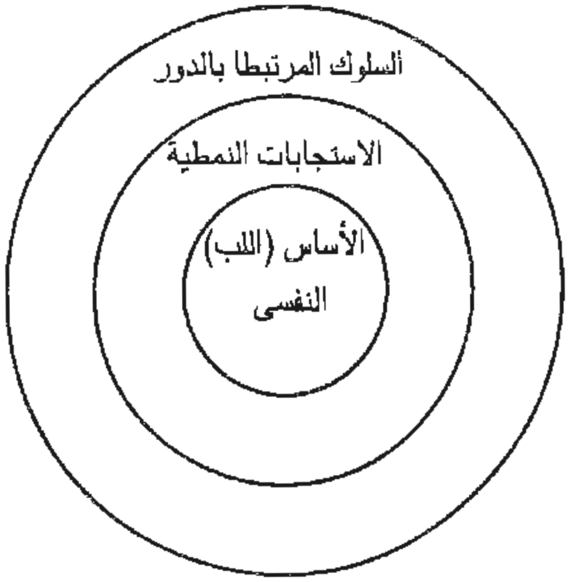
مع تعداد نظريات الشخصية وتفسيراتها ، وافتراضاتها الأساسية وإسهامات العلماء فى إرساء قواعد تباينت بين التاريخية والمعاصرة ومن خلال التطبيقات للمناهج والمبادئ فى عدة مجالات .. نود الإشارة إلى البناءات الرئيسية لتكوين مفهوم عام وذلك قبل الخوض فى مناقشات الرياضة والشخصية .

ومع الاستعراضات السابقة للمفاهيم والنظريات يمكن أن نلاحظ اتساع مفهوم الشخصية لدرجة يصعب تصنيفها بدقة ولا يشغلنا فى ذلك الوقوف على تعريف محدد للشخصية إلا أننا يمكن أن نتخذ من بعضها مؤشرات محددة الملامح البناء ، ولعل تعريف ألبورت Allport (١٩٣٧) ، التاريخى قد حظى بالدراسة والتأييد إلى حد كبير من العلماء ، والمتخصصين فى مجالات علم نفس الرياضة والذى يشير إلى أن الشخصية تمثل « التنظيم الدينامى داخل الفرد لتلك النظم النفسية – جسمية التى تحدد توافقه الفريد مع بيئته» .. وقد أعطى هولاندر Hollander (١٩٧١) تصوراً مماثلاً للشخصية من منظور ألبورت ، غير أنه يتميز بالبساطة حيث عرف الشخصية بأنها المجموع الكلى لخصائص الفرد التى تجعله فريداً .

ويجمع كل من ألبورت ، هولاندر على اتصاف الشخصية الفردية بالتميز والتفرد ويشير كوكس Cox (١٩٩٤) ، إلى أنه ربما كانت أبسط طريق لفهم الشخصية هى النظر إلى بنائها وتكوينها الرئيسى .

وقد حدد هولاندر Hollander (١٩٧١) ، البناء الرئيسى الذى طُور

بواسطة دراسات مارتنز Martens (١٩٧٥) ، فيما يمكن أن تسميه نظرة تخطيطية للشخصية وبنائها وتناول المفاهيم الأساسية لبناء الشخصية كما فى الشكل .



الأفكار الرئيسية لبناء الشخصية لدى هولاندر
عن كوكس ١٩٩٤

ومن الشكل السابق يقسم هولاندر الشخصية إلى ثلاثة مستويات منفصلة متصلة وهى :

١ - الأساس (اللب النفسى)	Psychological core
٢ - الاستجابات النمطية	Typical Responses
٣ - السلوك المرتبط بالدور	Role - Related Behavior

١ - الأساس (اللب النفسى) Psychologic core

ويتمثل فى كونه داخلياً ومتسقاً فى طبيعة ويدل على صورة الفرد أو الشكل الذى يكون عليه ، ويشمل مفهوم الفرد عن ذاته أى أنه يمثل الجزء المركزى من شخصية الفرد الذى يضم أساس الاتجاهات Attitudes والقيم Values والميول Interests والدوافع Motives أى أنه يمثل حقيقة ما عليه الفرد .

٢ – الاستجابات النمطية Typical Responses

ويمثل السلوك المعتاد الذى يستجيب به الفرد للمواقف البيئية ، فقد يظهر الالتزام الخلقى فى استجاباته فى مواقف مثل الإحباط أو المزاح أو القلق ، وتعد النمطية هى نماذج متعلمة من التفاعل مع البيئة وكثيراً ما تكون تلك الاستجابات مؤشراً صادقاً معياراً عن الأساس النفسى للفرد ، فإذا كان الشخص يستجيب بصورة دائمة ولكل أنواع المواقف البيئية بمشاعر التهديد أو الخوف أو التوتر فإنه يمكن استنتاج أن هذا شخص متصف بالقلق .. ولا يكفى ملاحظة سلوك واحد فى موقف ما بالحكم على الشخص بأنه عدوانى ، فقد يظهر السلوك العدوانى بسبب موقف عارض مثل الاستجابات لهجوم بدنى ، ونذكر فى ذلك ما عرضه راجح (١٩٧٠) ، فى أن اختلاف السلوك باختلاف الموقف لا ينفى وجود سمات ثابتة نسبياً لدى الفرد .

٣ – السلوك المرتبط بالدور Role - related Behavior

ويمثل الجانب الأكثر سطحية من الشخصية حيث ينشغل الفرد بالسلوك المرتبط بالدور ليلائم إدراكه للبيئة ، وعليه فإذا تغيرت البيئة أو إدراكنا للبيئة يتغير بالتالى سلوكنا تجاهها ، وعلى عكس الاستجابات النمطية فالسلوك المرتبط بالدور لا يعد مؤشرا صادقاً على الأساس النفسى بمعنى أنه من الخطأ أن تؤكد على سمة شخصية معنية للاعب بناء على سلوكه المرتبط بالدور .

نظرة تحليلية لمستويات بناء الشخصية :

١ – إذا أمكن القول بأن الأساس النفسى (المستوى الأول) يتمثل فى كونه داخلياً ومتسقاً فى طبيعته فيمكن بذلك النظر إلى الاستجابات النمطية والسلوك المرتبط بالدور (المستوى الثانى والثالث) على أنها خارجية وديناميكية .

٢ – الأساس النفسى يعد كامناً ومعزولاً عن البيئة بينما الاستجابات النمطية تبدو فى صورة التفاعل الموقفى مع البيئة ويتضح أن السلوك المرتبط بالدور يخضع أساساً لتأثير البيئة .

٣ – التأثير النسبى للبيئة على المستويات الثلاثة فى بناء الشخصية ينعكس فى مدى قوة الخطوط الفاصلة لكل مستوى والقدرة على النفاذ ويقصد بها الدرجة التى يمكن بها اختراق الخطوط التى تمثل أغشية فى مستويات البناء ، ويعبر كوكس Cox (١٩٩٤) عن ذلك بوصف هذه الخطوط إما كأغطية أو حوائط صلبة وعليه فيمكن النفاذ أو عدم النفاذ، فى المستويين الثانى والثالث أما المستوى الأول (الأساس النفسى) فهو إلى حد كبير معزول عن البيئة ولا يشترك فى تلك التفاعلات .

٤ – يعد التفهم لمستويات بناء الشخصية كما حددها هولاندر Hollander ذا قيمة حقيقية تطبيقية فى مناقشة ودراسة وقياس شخصية اللاعبين حيث تتحدد أهمية القياس فى التوصل إلى حقيقة اللاعب أو بمعنى آخر جوهر الشخصية الحقيقى وبتعبير هولاندر أساسه النفسى .

٥ – إن محاولات قياس الشخصية من خلال الاختبارات الإسقاطية مثل اختبار تفهم الموضوع (TAT) Thematic Apperception test والتى تعانى من انخفاض المعايير الشخصية فى الرياضة ، كما أن الاستبيانات Questionnaire يجب أن تعد وتقنن بصورة جيدة لتلافى مشاكلها .. حيث تمثل أدوات موضوعية لقياس الشخصية فى مستوى الاستجابات النمطية وكذلك مستوى السلوك التفاعلى الموقفى المرتبط بالدور .

٦ – تزداد الحاجة إلى بناء الاختبارات الموقفية فى الرياضة وكذلك الاختبارات التى تعد لدراسة الاستجابات النمطية للمواقف التنافسية فى الرياضة الفردية والجماعية .

العوامل المؤثرة فى تكوين الشخصية :

١ – البيئة :

هى جميع العوامل الخارجية التى يتعرض لها الفرد منذ بدء نموه وتؤثر فيه تأثيراً مباشراً وتجعله يتصف ويتميز عن غيره من باقى أفراد المجتمع من خلال

ما يكتسبه من خبرات وتعليم وعادات وتقاليد ... إلى غير ذلك . من خلال تفاعله مع هذه البيئة .

٢ - الوراثة :

هى جميع العوامل الموجودة فى الكائن الحى من اللحظة التى تتم فيها عملية تلقيح الخلية الأنثية بالخلية الذكرية .

الوراثة والبيئة :

فيما يتعلق بنمو الشخصية يصعب فصل أثر الوراثة عن أثر البيئة إلا من الناحية النظرية . أى أن العوامل الوراثية والعوامل البيئية تتفاعل وتتعاون فى تحديد شخصية الفرد وأنماط سلوكه ومدى توافقه وشذوذه . (٩ : ٨٣) .

٣ - النضج :

يشير النضج إلى التطور الطبيعى وفق مظاهر النمو الحسى والانفعالى والبدنى للمراحل السنية . لكن النضج وحده لا يعد كافياً لإحداث التعديل فى السلوك أو اكتساب الخبرات الجديدة .

٤ - التعلم :

هو اكتساب الخبرة والتعديل فى مجالات السلوك البدنى والمعرفى والانفعالى فى وجود مظاهر النضج فيؤدى إلى نتائج إيجابية .

النضج والتعلم :

هناك تفاعل تام ما بين التعلم والنضج فكلاهما يتأثر ويؤثر فى الآخر فالتعلم يعتمد على النضج ، والنضج يشكل ملامح التعلم ويمكن تلخيص التعلم فيما يلى :

أ - التعلم يمثل عملية إرادية نتيجة حاجة أو دافع معين .

ب - يؤدى التعلم إلى نتائج أنماط خاصة مميزة للفرد .

جـ - تؤثر العوامل الخارجية فى عملية التعلم (البيئة) .

د – يتطلب التعلم قيام الفرد بنشاط وسعى لاتمام التعلم .

هـ – التعلم يعتبر شبه دائم فى سلوك الكائن الحى وتلعب الخبرة والتراكم الخبراتى دوراً هاماً فى عملية التعلم .

ز – يحتل موضوع التعلم أهمية تطبيقية فى حياة الإنسان (المنزل ، النادى، المدرسة) .

أما عن النضج فيمكن تلخيصه فيما يلى :

أ – يمثل النضج عملية آلية وفق مظاهر النمو للمراحل السنية .

ب – يؤدى إلى أنماط عامة مميزة للمراحل السنية .

جـ – العوامل الداخلية «العضوية» تؤثر فى عملية النضج .

د – لا يتطلب قيام الفرد بنشاط فهو عملية داخلية متتابعة ناتجة عن النمو .

هـ – يعتبر شبه دائم دون تدخل أو تأثير مباشر للخبرة بينما يرتبط بالظروف الطبيعية والجسمية مثل المتغيرات الفسيولوجية والجسمية .

ز – يمثل موضوع النضج أهمية تطبيقية فيما يتعلق بالتعلم .

٥ – العوامل الحيوية :

يشير حامد زهران (١٩٩٤) إلى أن العوامل الحيوية فيذكر «تؤثر وظائف الأعضاء فى نمو الشخصية فنحن نعرف أن التوازن فى افرازات الغدد يجعل الفرد شخصاً سليماً نشطاً ويؤثر تأثيراً حسناً على سلوكه بصفة عامة . وتؤدى اضطرابات الغدد على الاضطراب النفسى والسلوك المرضى .

٦ – الثقافة :

تشير الثقافة إلى العادات والتقاليد والقيم والاتجاهات والميول واللغة التى تؤثر على الفرد ويتأثر بها فتشكل كل هذه العوامل جانب كبير من شخص الفرد وتساعده فى تفاعله مع المجتمع .

٧ – الأسرة :

هى اللبنة الأساسية التى تقوم عليها هيكل المجتمع ، ويقدر قوة أو ضعف هذه الأسرة تكون قوة أو ضعف المجتمع بأسره . فالطفل من خلال الأسرة يمارس أولى علاقاته الإنسانية والاجتماعية ، فهى ترسى الكثير من العادات والتقاليد وتغرس بذور المثل العليا (٢٧ : ٩) .

٨ – المدرسة :

هى إحدى المؤسسات التعليمية الرسمية التى تكون وظيفتها الأولى التربية عن طريق توفير الظروف المناسبة للنمو البدنى والنفسى والعقلى والاجتماعى المتوازن للتلاميذ . لذا تتأثر شخصية التلميذ منذ دخوله المدرسة بالمناهج الدراسية سواء كانت المنهاج أفقي أو كان رأسى . كما تؤثر شخصية القائمين بالتعليم على شخصية الطفل من خلال القدوة الحسنة .

٩ – دور العبادة :

تعتبر دور العبادة من المؤسسات التربوية الهامة فى تشكيل شخصية الطفل لأنها تقوم بعملية التنشئة الاجتماعية والدينية الصحيحة . كما أنها تعلم التعاليم الدينية والمعايير السماوية المباركة التى تدعو إلى السلوك السوى والشخصية الصالحة الناضجة .

١٠ – وسائل الإعلام :

تقوم وسائل الإعلام بمختلف أجهزتها من صحافة وإذاعة وتليفزيون ومسرح وسينما بدور حيوى وهام فى تشكيل شخصية الفرد بما تقدمه له من معلومات وحقائق وأخبار ووقائع والأفكار التى تقدم من خلال ما يقرأ أو يسمع أو يشاهد من جميع هذه الوسائل .

الفصل الرابع

التوافق النفسى

- مدخل
- مفهوم التوافق النفسى
- علاقته التوافق النفسى بالتكيف
- أبعاد التوافق
- العوامل التى تؤثر على التوافق النفسى
- تحديد معايير التوافق النفسى
- العوامل التى تعوق اتمام عملية التوافق النفسى .
- خصائص التوافق
- التوافق النفسى وعلاقته بالأنشطة الرياضية .
- مشكلات التوافق النفسى فى المجال الرياضى .

الفصل الرابع

🖎 التوافق النفسي

مدخـــل :

على الرغم من أهمية مفهوم التوافق إلا أن لم يستقر بعد على تعريف محدد له فقد استخدم بمعان مختلفة ، كالتكيف فى مجال العلوم البيولوجية أو التوافق فى مجال الصحة النفسية أو العقلية .

إن التعدد فى معانى هذا المفهوم يرجع إلى تباين رؤية البعض له وكثرة استخدامه فى كثير من ميادين الفكر الانسانى .

أول من استخدم هذا المفهوم كان فى علم البيولوجى حيث كان مصطلح التكييف هو المصطلح السائد الاستخدام وكان هذا المفهوم هو حجر الأساس فى نظرية التطور لداروين Darwan ، ولقد استعار علماء النفس المفهوم البيولوجى (التكيف) وأعادوا تسميته بالتوافق Adjustnent ويمثل التكيف والتوافق معاً زاوية وظيفية للنظر إلى سلوك الإنسان والحيوان وفهمه وهذا يعنى أن السلوك ينظر إليه على أن له وظيفة التعامل أو للتحكم فى الحاجات التى تفرضها البيئة على الفرد.

ومن ثم فإنه يمكن فهم سلوك الإنسان أو الحيوان باعتباره عملية تكيف مع الأنواع المختلفة من الحاجات الفيزيقية أو عملية توافق مع الحاجات النفسية .

بمعنى آخر يمكن القول أن العمليات البيولوجية التى تقابل متطلبات البيئة الطبيعية والتى تقاوم مخاطر العالم والتى تتم بفضل الأعضاء المتكيفة هى نشاط تكيفى ، وبالمثل فإن السلوك الانسانى الذى يقابل متطلبات البيئة الاجتماعية التى يعيش فى ظلها الفرد هو نشاط توافقى ، والفرد يتعامل مع متطلبات وتوقعات

عالمة الفيزيقى والاجتماعى .

فإذا ما نظرنا إلى الكائن الإنسانى نجد أن ينمو من خلال تفاعل القوى الوراثية والقوى البيئية ، حيث تختلف الأهمية النسبية لكل منهما من شخص لآخر فتمتد لحظة الحمل يتفاعل كل جانب من جوانب البيئة المحيطة بالفرد مع الامكانيات الفطرية التى اعطتها الوراثة وعند الميلاد يستجيب الفرد على أساس تكوينه أو مزاجه الذى يظل طيلة حياته كطبقة داخلية تؤثر جزئياً على استجاباته لكل دافع فيما بعد ، فلكل استجابة نتاج لمزج الخبرة ومع استمرار خبرة الفرد النامى بالواقع تبدأ تلك الكتلة البيولوجية غير المتحايزة مع التمايز ويظهر الأنا أو الذات .

وفى هذه العملية من تطور الأنا تنتظم الشخصية من وجهة النظر السيكودينامية حول محور الحاجات البيولوجية والسيكولوجية وتصبح الوسائل التى يحاول بها الفرد اشباع هذه الحاجات عاملاً هاماً فى تطور الأنا ولا مفر هنا من ظهور الإحباطات والصراعات ونظراً لأن الإحباطات والصراعات مؤلمة ومحملة بالتوتر فإنها تدفع الفرد نحو أفعال تعمل على تخفيف الضيق الناشئ حينئذ ، وتسمى هذه الأفعال «عملية التوافق» وهذه قد تكون شعور به أولا شعور به ومن ثم فإن البيئة المحيطة بالطفل بما فى ذلك أسلوب معاملة الأباء تعتبر عاملاً هاماً فى تشكيل شخصيته ، وتكوين اتجاهاته وميوله ونظرته للحياة ولهذا يجب علينا كمربيين أن نتفهم أحسن السبل للتعامل مع الفرد فى مراحل نموه الأولى لكى نضمن له نمواً سليماً ومتطوراً محققاً لحاجاته العضوية والنفسية والاجتماعية وهذا يتطلب منا أن نبدأ بتهيئة الجو الصالح للطفل منذ ولادته ، وتتبع أفضل الوسائل التى تساعده على الانتقال من مرحلة الطفولة المبكرة حتى يصل إلى مرحلة الرشد . كما يتطلب ذلك الفهم الكامل لخصائص نموه فى النواحى البدنية والعقلية والعاطفية والاجتماعية .

وليس معنى تحقيق التوافق والاستقرار النفسى أن الفرد يخلو من المشكلات ولا يصادف أى عقبات تحول بينه وبين اشباع حاجاته والوصول إلى أهدافه فليس هناك فرد إلا وله مشكلاته .

والتوافق السليم يقاس بمدى قدرة الفرد على مواجهة هذه المشكلات وحلها والحياة معها فالمشاكل والعقبات أمر عادى فى حياة الفرد والأمر الغير العادى هو فشل الفرد فى حل هذه المشكلات أو عجزه أن يتعلم كيف يعيش معها مستقبلاً لها أو جنوحه إلى أساليب شاذة من السلوك إذ تعذر عليه حلها .

مفهوم التوافق النفسي

استمدت فكرة التُوافق أصلاً من علم الأحياء ويعبر هذا العلم بلفظ «التأقلم» Adjustment ولقد استمد علماء النفس فكرة التأقلم هذه وأطلقها عليها لفظ التوافق . والمقصود بالتوافق هنا القدرة على إقامة علاقات إجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة تتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء هذا من ناحية ومن ناحية أخرى القدرة على العمل المنتج الفعال الذى يجعل الفرد شخصاً نافعاً فى محيطه الاجتماعى يعنى ذلك أن التوافق مفهوم شامل يرمز إلى حالة معينة من النضج يصل إليها الفرد فالمقصود هو التوافق النفسى السوى وليس نوع محدد من التوافق .

إن الأراء المختلفة التى تناولت مفهوم التوافق العام تدرك أن هذه المفاهيم بمثابة القوالب التى يستعان بها فى تخطيط صور منظمة لجانب من جوانب الوجود المختلط التى تبدو للنظرة العابرة متطرفة دون إتساق وهى لهذا السبب ذاته مرتبطة أشد الارتباط بجانب هام من جوانبه الوظيفية الأساسية للعلم لهذا الجانب وهو الاقتصاد فى المجهود ، فعن طريق عدد قليل من المفاهيم نستطيع أن نعرف عددا كبيراً من الوقائع والعلاقات كما أننا نستطيع أن ننقل إلى الغير هذه المعرفة ويمكن القول أننا نعرفه أن تحديد مفهوم التوافق سيظل مليئاً بالثغرات التى لا يغنى عنها إلا الموضوع نفسه .

ولقد صنف مفهوم التوافق على المستوى السيكولوجى ، والتوافق على المستوى الاجتماعى والتوافق على المستوى البيولوجى .

ونحن ندرك شيئين الأول أن الفرد إنما هو وحدة جسمية نفسية إجتماعية لذا نلاحظ أن البناء البيولوجى إنما يؤثر فى الشخصية وفى عملية التوافق كما تؤثر فيها الظروف الاجتماعية التى عاشها الفرد . أما الشئ الثانى أن التوافق يعتمد

على الشخصية من ناحية تكونها البيولوجى والاجتماعى اللذين يشكلانهما فقط بل إنهما تتشكل من ناحية أخرى بالطرق الثابتة التى يتوافق بها الأفراد فى الموافقة والأوقات المختلفة على هذا الأساس سوف نوضح مفهوم التوافق فى ثلاثة اتجاهات وهم : الاتجاه النفسى والاتجاه الاجتماعى والاتجاه التكاملى الذى يجمع بين الاتجاهين السابقين بالإضافة إلى الاتجاه البيولوجى وهذا يساعد على دراسة المفاهيم والتعريفات المختلفة لهذا المصطلح فى محاولة تبين نواحى الاختلاف والتشابه بينهما فى ضوء الاتجاهات الثلاثة .

أولاً : الاتجاه النفسى :

يقوم هذا الاتجاه أساساً على الاهتمام بالجانب السيكولوجى فى الفرد ، حيث يرى أصحاب هذا الاتجاه أن التوافق يتحقق باشباع حاجات الفرد ودوافعه ، هذا يعنى أن التوافق يقلل من التوتر ويتحقق هذا عن طريق الاعتدال فى الإشباع . إشباع عام وإشباع الدافع واحد على حساب دوافع أخرى ، توافق يتميز بالضبط الذاتى وتقدير المسئولية .

إن التوافق فى هذا الاتجاه هو «عملية تشير إلى أن الأحداث النفسية ، تعمل على استبعاد حالات التوتر ، وإعادة الفرد لمستوى معين ، وهو المستوى المناسب لحياته ، وفى البيئة التى يعيش فيها» .

فالفرد يسلك سلوكه مدفوعاً بدافع معين نحو الهدف الذى يشبع هذا الدافع وعندما تعترضه عقبة ، فإنه يقوم بأفعال واستجابات مختلفة ، حتى يجد أن باستجابة معينة تغلب على هذه العقبة ووصل إلى هدفه وأشبع حاجاته ودوافعه ..

ويرى سميث Smith أن التوافق السوى بالنسبة للإنسان ، هو الإعتدال فى الإشباع العام للشخص ، وليس فى إشباع دافع واحد ، شديد وعاجل على أساس دوافع أخرى .

فالشخص المتوافق توافقاً ضعيفاً هو الشخص غير الواقعى وغير المشبع والمحبط والمتعجل فى إشباع دوافعه وحاجاته والذى يميل للتضحية باهتمامات الآخرين وذلك لاشباع حاجة حالية شديدة وملحة .

ويقترب شافر وشوبن Shaffer & Shoben من مفهوم سميث Smith السابق حيث يقرران أن الكائن الحى يحاول من البداية إشباع دوافعه بأيسر الطرق، فإذا لم يتيسر ذلك راح يبحث عن أشكال جديدة للاستجابة فيلجأ إما لإحداث تعديل فى البيئة أو تعديل دوافعه نفسها .

وبهذا المعنى تكون الحياة كلها عبارة عن عملية توافق مستمرة بالنسبة للكائن الحى ، وهى عملية ضرورية فيما يتعلق بعملية البقاء الحيوى له .

وقد ذكر ولسن Wilson تعريفاً للتوافق يعتمد على نموذج بيولوجى يفترض أن جميع المخلوقات تميل إلى أن تحتفظ بحالة من الثبات الداخلى وتسمى هذه الحالة من الناحية البيولوجية Homeo stasis وعلى المستوى السيكولوجى عملية التوافق ، وهى التى تشير إلى السلوك العام الذى يبدأ ببداية التوتر وينتهى بالوصول إلى الهدف الذى يقلل التوتر ، وفى هذه الحالة فإن الشخص المتوافق هو الذى تعلم الطرق والسلوك المؤثرة فى تقليل التوتر .

ثانياً : الاتجاه الاجتماعى :

ويقوم هذا الاتجاه أساساً على أن التوافق هو عملية اجتماعية ، تقوم على مسايرة الفرد بمعايير المجتمع ولمواصفاته الثقافية ، وذلك من خلال قدرته على القيام باستجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة وتشبع رغباته وحاجاته ، وهذا يعنى أن التوافق من وجهة نظر أصحاب هذا الاتجاه يعكس أسلوب الفرد فى مواجهة ظروف الحياة وحل مشاكله .

فقد عرف جوردون Gordon التوافق بأنه « محاولات الفرد لتحقيق نوع من العلاقات الثابتة والمرضية مع بيئته» .

وترى ليزلى فيليبس « أن التوافق يوضح اتجاهين كاملين من المسئولية تجاه البيئة الإنسانية :

الأول : هى أن يقبل الفرد ويستجيب بفاعلية تجاه التوقعات الاجتماعية التى تواجه تبعاً لسنه وحبه وتشتمل هنا على سبيل المثال – الالتحاق بالمدارس أو بمهنة من المهن وتكوين علاقات اجتماعية

مع الآخرين تتسم بالود والتعاون ، وفى هذا المعنى فإن التوافق يوضح مدى استعداد الفرد لمجابهة التوقعات الاجتماعية من أجل السلوك التوافقى .

الثانى : التوافق يعنى أكثر من مفهوم بسيط للنماذج الاجتماعية أو بمعنى آخر يعنى أن الفرد يستغل كل الفرص التى تسنح له ليحقق هدفاً ذاتياً ثابتاً .

وقد أوضح محمود الزيادى أن المقصود بالتوافق هو « القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة ، تتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء هذا من ناحية ومن ناحية أخرى ، القدرة على العمل المنتج الفعال الذى يجعل من الفرد شخصاً نافعاً فى محيطه الاجتماعى ، فالتوافق مفهوم شامل يرمز إلى حالة معينة من النضج يصل إليها الفرد .

كما يعرف هنرى Henry التوافق بأنه « العلاقة المنظمة بين رغبات الفرد وحاجاته بيئته» .

ويقرر جود Good فى تعريفه القاموس بأن التوافق هو «عملية اكتشاف وتبنى أساليب من السلوك تكو ملائمة للبيئة أو للتغيرات فيها» .

ويرى أحمد عزت راجح التوافق بأنه «تغير فى سلوك الفرد يناسب ما يحدث فى البيئة من تغيرات ويكون ذلك عن طريق الامتثال للبيئة والتحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه وبينها» .

ومن صور التوافق أن يغير الفرد سلوكه بما يناسب الظروف والمواقف الجديدة أو يقلع عن سلوك اعتاده وألفه إلى سلوك آخر حيث يتضح له أن السلوك الأول لا جدوى منه أو أن يغير الفرد بيئته نفسها فالتوافق عملية مستمرة .

كما يرى كل من فاى وريشلى Phye & Reschly أن نمط التوافق يتحدد بدرجة الفاعلية التى يقابل بها الفرد مستويات الاستقلال الشخصى ، والمسئولية الاجتماعية فى عمره وجماعته الثقافية .

ويتحد برنارد Bernard من عبارة إريك اريكسون Erik Erikson تعريفاً للتوافق حيث يعرف التوافق بها الفرد بأنه «قدرة الفرد على تكييف ذاته مع الظروف المتغيرة كمؤشر على نضجه» ، وبالرغم من أن التوافق يعنى تكوين علاقته أكثر نفعاً وفائدة فى بيئة الفرد ، فإن هذا لا يعنى بالضرورة حصول الفرد على مكانة اجتماعية ثابتة أو رضا أو هدوء عقلى ، فكونك فرداً متوافقاً لا يعنى أنك لا تشعر بالقلق والغضب والإحباط والخوف ، فالتوافق هو القدرة على انتقاء أساليب فعالة وملائمة لمقابلة متطلبات البيئة مع الاحتفاظ باتجاه صحى نحو الظروف .

ثالثاً : الاتجاه النفسى الاجتماعى (التكاملى) :

يقوم هذا الاتجاه أساساً على التفاعل والتكامل بين الاتجاهين السابقين فالتوافق عملية ذات شقين : فهى تتضمن انتساب الفرد إلى المجتمع بطريقة أكثر فاعلية وفى نفس الوقت يقدم المجتمع الوسائل المختلفة لتحقيق الطاقة الكامنة من داخل الفرد للإدارك والشعور والتفكير والنشاط الخلاق مشتملة على التغير الحادث فى المجتمع ذاته .

وحيث أن الفرد والمجتمع يرتبط كل منهما بالآخر فى علاقة تأثيرية متبادلة فكلاهما لا يمكن تصوره بدون الآخر .

وحيث أن تقييم سلوك الفرد يتم فى إطار صحته الفعلية فإن تقييم المجتمع أو جوانبه أو أشكال معينة يتم بنفس الصورة ، فإذا كانت معاييرنا عن الشخص المتوافق محدودة تحديداً اتفاقياً فإن معايرنا عن المجتمع الصالح لها نفس الخصائص .

وهذا يعنى التوافق بين المدخل النفسى والمدخل الاجتماعى أى المنهج التكاملى الذى يؤكد تآزر المطالب البنائية الاجتماعية مع المطالب البنائية الشخصية ومن أصدق المفاهيم عن التوافق وأصدق دليل على هذا الاتجاه فالتوافق يتضمنه تفاعلا مستمرا بين الشخص وبيئته فللشخص حاجات وللبيئة مطالب ، وكل منهما يفرض مطالبه على الآخر .

ويتم التوافق أحياناً عندما يرضخ الشخص ويتقبل الظروف التى لا يقوى على تغييرها ويتحقق التوافق أحياناً أخرى عندما يجئ الفرد بامكانيات البناء فيعدل الظروف البيئية التى تقف فى سبيل أهدافه . وفى أغلب الأحيان يكون التوافق حلاً وسطاً بين هذين الطرفين .

والصحة النفسية السوية تمثل القدرة على التوافق ، أى قدرة الشخص على التوافق بين رغباته وأهدافه من جهة وبين الحقائق المادية والاجتماعية التى يعيش فيه من جهة أخرى .

حيث يعرف ولمان Wolmen التوافق على أنه «قدرة الفرد على إشباع حاجاته ومقابلة معظم متطلباته النفسية والاجتماعية من خلال علاقة منسجمة مع البيئة التى يعيش فيها .

ويرى أيد ليبرج Eidelberg التوافق بأنه تكامل الحاجات الغزيزة مع شروط ومتطلبات العالم الخارجى ومقتضيات الأنا الأعلى وتلك مهمة تضطلع بها الأنا عن طريق التعلم واختيار الواقع .

أذن التوافق حالة تكون فيها حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماماً من خلال علاقة منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية .

فالتوافق يتخذ صورة التغيير فى البيئة والتغيير فى الكائن وذلك عن طريق اكتساب استجابات ملائمة للموقف ويشير حامد زهران إلى التوافق على أنه عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازنا بين الفرد والبيئة .

ومن هنا نجد أن التوافق عملية محاولة تحقيق توازن بين الحاجات والمثيرات والفرص المتاحة بواسطة البيئة وهذا يتوقف على محاولة إشباع الحاجات وذلك بالتغلب على كل من العقبات الداخلية والخارجية والظروف الملائمة للفرد نفسه .

وبهذا يمكن القول بأن التوافق يتضمن أمرين :

الأول : يتعلق بتنظيمنا الداخلى ، والثانى : يتعلق بعلاقتنا الشخصية أو سلوكنا كنتائج تأتى من معيشتنا مع الآخرين .

يتضح من ذلك أن مفهوم التوافق شأنه شأن بقية المصطلحات السيكولوجية تعرض للخلط والتضارب فى التعريفات المختلفة وقد يرجع ذلك إلى اختلاف زوايا الرؤية لهذا المفهوم غير أنه أمكن تصنيف هذه التعريفات إلى ثلاثة اتجاهات .

الاتجاه الأول منها يرى أن التوافق يتحقق باشباع دوافع الفرد ، بينما يقوم الثانى على اعتبار التوافق يتم بمسايرة السلوك والأساليب الثقافية .

أما الاتجاه الثانى : فيمكن اعتباره اتجاهاً يربط ما بين الاتجاهين السابقين حيث يرى أن التوافق لا يمكن أن يتحقق إلا بالتكامل بين حاجات الفرد والظروف البيئة المحيطة به سواء الطبيعى منها أو الاجتماعى .

وفى ضوء التعريفات والمفاهيم السابقة للتوافق يمكن أن نحددها فى نقاط هامة :

١ – أن تصنيف هذه التعريفات والتى وضعت فى اتجاهات ثلاثة يأتى فى المقام الأول من حيث كون عملية اجتهادية معبرة عن وجهة نظر معينة وذلك لأنه لا يوجد اتفاق بين علماء النفس على تصنيف لتعريفات التوافق ومفاهيمه فى اتجاهات ثلاثة أو أكثر .

٢ – أن الهدف من وراء هذا التصنيف هو الوقوف على نواحى القصور فى هذه التعريفات وتوضيح ما بينها من تشابه واختلاف وذلك بغرض الدراسة والبحث .

٣ – أن معظم هذه التعريفات السابقة تنقصها صفة التكاملية فبعضها ركز على إشباع حاجات الفرد وأغفل المجتمع على حساب الفرد من حيث كونه كائناً حياً له تكوينه البيولوجى والنفسى وإلزامه بضرورة تعديل سلوكه من خلال عمليات التنشئة والتعلم بهدف تحقيق توافقه السوى .

٤ – يؤخذ على معظم هذه التعريفات أنها وصفية ، بمعنى أنها غير إجرائية باستثناء القليل منها .

٥ – أن أغلب هذه التعريفات أغفلت أهمية العنصر الثقافى فى تفاعل الفرد مع بيئته التى تعيش فيها وفى سعيه لتحقيق توافقه .

٦ – لم توضح التعريفات السابقة الفرق بين مفهوم التوافق النفسى فى حد ذاته وبين التكيف وهل هناك فرق أم لا ، وعلى هذا الأساس سوف نوضح فيما يلى الصلة بين التوافق النفسى والتكيف .

علاقة التوافق النفسى بالتكيف :

إن كثير من علماء السلوك الانسانى يستخدمون كلمة التوافق Adjustment والتكيف Adaptation على حد سواء ، وقد يرجع ذلك للتشابه بين المفهومين ولكى نوضح ذلك لابد من دراسة هذين المفهومين للوقوف على وجهات النظر المتعددة التى تناولت كليهما .

فالتكيف عند علماء الأحياء هو كل تغيير يحدث فى بيئة الكائن الحى أو وظائفه يجعله أقدر على الاحتفاظ بحياته وتخليد نوعه ثم انتقل هذا المفهوم البيولوجى للتكيف إلى علم النفس الفسيولوجى ، وكان هناك شبه إجماع بين العلماء فى استخدامه للدلالة على ملاءمة العضو لوظيفته فمثلا استخدم هارمن Harriman هذا المفهوم وكان يفضل به ملائمة العين للعضو حيث رأى الانسان عندما يبقى فى حجرة مظلمة مدة طويلة ، فإن شدة الإضاءة تبدو أقل أى أن المقصود ما يحدث فى إنسان العين من تغيير لشدة الضوء الذى يضيق عندما تشتد الإضاءة ويتسع عندما تضعف الإضاءة بحيث تتحقق الرؤية المناسبة فى كلتا الحالتين .

ومفهوم التكيف Adaptation فى علم النفس الفسيولوجى هو التغيير الذى يطرأ على الخبرة الحسية سواء من حيث الشدة أو الوضوح عندما يظل التنبيه ثابتاً مستمراً مثل التكيف فى حالات البصر واللمس والشم والذوق والألم فمثلاً الرائحة العطرة يقل التأثير بها إذ استمر الشخص فى استعمالها .

والتكيف عند علماء النفس هو محاولة الفرد من التلاؤم والانسجام بين الفرد وبيئته المادية والاجتماعية ويكون ذلك عن طريق الامتثال للبيئة أو التحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه وبينها .

والتكيف فى تفسير السلوك الاجتماعى أصبح أكثر اتساعاً بحيث شمل كل ما يقوم به الفرد من سلوك ليلائم بين سلوكه ومطالب البيئة التى يعيش فيها فالسلوك كظاهرة سيكولوجية نشاط يقوم به الفرد وهو يتعامل مع بيئته ويتكيف لها، والبيئة هى مجموعة العوامل التخارجية التى تؤثر خارج وحدات الوراثة والتى يمكن أن تؤثر فى نمو الكائن الحى ونشاطه منذ تكوينه إلى آخر حياته .

وهى إما بيئته مادية طبيعية ، أو بيولوجية ، أو اجتماعية وتتلخص الأولى فى طبيعة المكان الجغرافى الذى يعيش فيه الفرد وفى درجة الحرارة والرطوبة والإضاءة التى يتعرض لها والدم وغيره من السوائل التى تحيط بالجسم أو بيئته بيولوجية لهذه بخلايا ، أما البيئة الاجتماعية فيتوصل بها الجو الاجتماعى العام وما يقوم فيه من قوانين ومعايير وقيم مختلفة تعين على نواحى الحياة الانسانية ، وتتفرغ من هذه البيئة ، تالبيئة الاقتصادية – الثقافية – العاطفية .

أما مفهوم التكيف فى علم النفس الاجتماعى ويقصد به تغيير سلوك الفرد كى ينسجم مع غيره من الأفراد باتباع التقاليد والخضوع للإلتزامات الاجتماعية أو عندما يواجه الفرد مشكلة أو إجراء نفسياً يقتضى معالجتها وعليه أن يغير من عاداته واتجاهاته ليلائم الجماعة التى يعيش فى كنفها .

وهنا يميل البعض لاستخدام مفهوم جديد يعرف بالتوافق الاجتماعى Social Adjustment وهكذا يصبح التوافق هو التكيف الاجتماعى .

أذن مفهوم التوافق عامة ما هو إلا تكيف الشخص ببيئته الاجتماعية فى مجال مشكلات حياته مع الآخرين ، والتى ترجع لعلاقاته بأسرته ومجتمعه ومعايير بيئته الاقتصادية والسياسية والخلقية وينطوى أى تعريف للتوافق على الكلمة الأم «تكيف Adaptation» فكلمة توافق أكبر إشارة للتكيف ، فالانسان يتكيف من أجل التوافق والعكس .

ولقد حاول البعض التفرقة Adjustment ومفهوم التكيف حيث ميز كل من مورر وكلكهون Mourer and Klackhohn وأشاروا إلى أن لفظ التكيف يستخدم للدلالة على مفهوم عام يتضمن جميع ما يبذل الكائن الحى من نشاط لممارسة عملية الحياة فى محيطه الفيزيقى والاجتماعى ، بينها يستخدم لفظ التوافق للدلالة على الجانب السيكولوجى فى هذا النشاط .

أن هذا التميز لا يعنى الفصل بين المفهومين وإنما يجعل أحدهما متضمناً للآخر حيث قام هذا التمييز بين المستوى البيولوجى لفهم نشاط الكائن الحى والمستوى السيكولوجى لهذا الفهم وهذان المستويات متصلات بعضهما أشد الاتصال فالعوامل البيولوجية تحدد احتياجات الانسان النفسية كما أن هذه الاحتياجات هى التى تقود العوامل البيولوجية فى سبيل التحقق وتضمن لها النجاح والبقاء .

أبعاد التوافق Dimensions Of Adjustment

تتضمن عملية التوافق تفاعلاً مركباً لمجموعة معتمدة من النظم الفكرية والانفعالية والسلوكية مع بعضها البعض ، وفى مقابل ذلك فإن الغالب الدينامى لمكونات الشخصية فى تفاعل مستمر مع ظروف حياة الفرد الدائمة التغيير ولا ينطبق التوافق المثالى أو عرض على حالة واحدة أو قادرة للفرد أو لبيئته وهو لا يكون عملية مفردة .

أو مجموعة مماثلة من العمليات والعلاقات بين الفرد والمحيطين به على طول بعد واحد ، بل أن التوافق متعدد الأبعاد ويمكن وصفه فى صورة عدد من التغييرات المتفاعلة .

أولاً : التوافق الشخصى Persomal Adjustment

نظراً لتعدد مفاهيم هذا المصطلح فقد تم حصر أهمها ونبدأها بالمفهوم الذى أورده مصطفى فهمى فى كتاب الانسان وصحته النفسية فالتوافق الشخصى فى رأيه أن يكون الفرد راضياً عن نفسه غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها ، وتتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التى

نفذت بشعور الذنب والقلق والضيق والنقص والرثاء للذات .

إذن التوافق الشخصى ماهو إلا مجموعة الاستجابات التى تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الذاتى وهو السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع الداخلية الأولية الفسيولوجية والثانوية المكتسبة ويعبر عن سلم داخلى حيث لا صراع داخلى ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو فى مراحل المتتابعة .

ومن ذلك نرى أن التوافق الشخصى هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقا يرضيها جميعا ارضاء متزناً .

وفى ضوء هذه المفاهيم تستخلص المفهوم التالى عن التوافق الشخصى كبعد من أبعاد التوافق النفسى حيث يقصد به فى المجال الرياضى «مدى استجابة الرياضى بإيجابية وثقته بنفسه واعتمادها عليها فى مواجهة أمور الحياة وميلها إلى الواقعية وتحررها من العزلة والانطواء ويتحقق التوافق الشخصى بمراعاة الأمور التالية :

١ – الانسان المتوافق هو ذلك الشخص الصحيح عقلياً هذا وتتطلب الصحة العقلية توافقاً داخلياً تماماً مثل التوافق الخارجى فالناس ومنهم الرياضيين عرضة للضغوط والصراعات الداخلية مثل الضغوط والصراعات الخارجية وعليهم التوافق بين الدوافع والرغبات الشخصية المتصارعة وعلى ذلك أصبح الشخص حسن التوافق هو الشخص المتمتع بالصحة النفسية .

٢ – أن يتقبل الانسان ذاته وأن تكون لديه ثقته بنفسه واحتراماً لذاته ولديه رغبة فى تقبل النقد والاستفادة منه وذلك حتى يتعرف على نقاط الضعف ونقاط القوة منه وأن يقوم بنفسه بطريقة واقعية ، ومن ثم فهو يستطيع أن ينمى قدراته بطريقة أكثر فاعلية ، سواء أكانت هذه القدرات قليلة أم كثيرة .

٣ – أن يؤمن الفرد بقدرته على التعامل مع مشاكل الحياة وشعوره بقبوله الآخرين له كما يشجعه ذلك أيضاً الاعتماد على مبادئه الخاصة ويتجه

فى توجيه سلوكه وتصرفاته بدلاً من الاعتماد على معتقداته وأفكار الآخرين .

٤ – إشباع الفرد لدوافعه المختلفة بصورة ترضى الفرد والمجتمع فى آن واحد أو على الأقل بصورة لا تضر بالغير ولا تتنافر مع معايير المجتمع .

٥ – تعتبر قدرة الفرد على المواجهة الشجاعة الواضحة للواقع ومواجهة الظروف قدراته الموجودة صفة مبدئية للتوافق الشخصى الكفء ولذلك يجب أن نضع فى اعتبارنا مواجهة الحقيقة كهدف أولى أون تتعامل مع الفرد ومشاكله الشخصية مباشرة وذلك لتحقيق توافقه الشخصى الكفء .

التوافق الاجتماعي Social Adjustment

هناك مفاهيم وتعاريف عديدة للتوافق الاجتماعى ولذا سوف نستعرض أهم هذه المفاهيم والتعاريف حيث يرى أن التوافق الاجتماعى يعنى «التكيف مع البيئة الاجتماعية التى يعيش فيها الكائن الحى ، فالشخص المتوافق اجتماعياً هو الذى يستطيع أن يشكل اتجاهاته وسلوكه لمواجهة المواقف الجديدة ويعرف أحمد زكى بدوى التوافق الاجتماعى بأنه «قدرة الانسان على أن يواجه مشكلة خلقية أو يعانى صراعاً نفسياً فيغير من عاداته واتجاهاته ليلائم الجماعة التى يعيش فى كنفها .

ويعرف مصطفى فهمى التوافق الاجتماعى بأنه هو قدرة الفرد على أن يعقد صلات لا يخشاها الاحتكاك والشعور والاضطهاد .

كما يشير محمود هنا فى تعريفه للتوافق الاجتماعى إلى أنه مجموعة الاستجابات المختلفة التى تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الاجتماعى .

ويعـــرف ولمان Wolmen بأن التغييرات الضرورية لمقابلة متطلبات المجتمع ومواقف العلاقات الشخصية .

كما يرى حامد زهران أن التوافق الاجتماعى هو السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط

الاجتماعى وتقبل التغيير الاجتماعى والتفاعل الاجتماعى السليم والعمل لغير الجماعة والسعادة الزوجية مما يؤدى إلى تحقيق الصحة الاجتماعية .

إذن التوافق الاجتماعى عملية تكييف المرء لنفسه مع البيئة الاجتماعية واندماجه فيها وتلبية لمتطلباتها أو خضوعه لظروفها .

وفى ضوء المفاهيم والتعريفات نخرج بالمفهوم التالى عن التوافق الاجتماعى : فهو تلك العملية التى يتحقق بها حالة من الانسجام والاتزان فى علاقاته بأصدقائه وأفراد أسرته وبيئته المحلية ومجتمعه الكبير يستطيع من خلالها إشباع حاجاته مع قبول ما يفرضه المجتمع عليها من مطالب والتزامات وما يرضيه له من معايير وقيم .

ولتحقيق التوافق الاجتماعى يجب أن نأخذ فى الاعتبار الأمور التالية :

١ – أن يتقبل الفرد والآخرين كما يتقبل ذاته وأن يضع نفسه فى مكان الآخرين بمعنى أن يكون قادراً على التفكير والشعور والتصرف بنفس الطريقة التى يعقلها الآخرين .

٢ – أن يكون الفرد متسامحاً مع الآخرين متغاضياً عن نقاط ضعفهم ومساوؤهم وأن يمد يد المساعدة إلى أولئك الذين يحتاجون إلى المساعدة .

كما فسر هيرلوك Harlock عن برانديت Brandt بأن الأشخاص القابلين لذاتهم أحرار فى أن يكونوا هم أنفسهم مدركين لإمكانياتهم وقدراتهم على التطور ومساعدة الآخرين على تحقيق ذاتهم .

٣ – الشخصية المتكاملة المتوافقة تؤدى وظيفتها كجهاز يتمتع بمرونة كافية للتفاعل مع متطلبات الواقع المتجدد دائماً ومن وجهة نظر شاملة لحياة فرد ما ولثقافته فإن الحية ككل يعيش وتستمر حيث تتكامل الحقيقة والقيم بطريقة مرضية ولهذا يمكن القول بأن القدرة على التغيير والمرونة فى السلوك تتفق مع متطلبات الواقع والتكامل الشخصى .

٤ – نجاح الفرد فى إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين يتيح له أن يشارك بحرية فى أنشطة الجماعة كما يتطلب منه أن يسخر مهاراته وإمكاناته لصالح الجماعة وهو لن يتراجع وإنما سيكون قادراً على أن يحط من قدرة نفسه فى مواقف معينة وفى المقابل فإن سيحظى بقبول الجماعة واحترامها كما أن سيستفيد من نتائج مهارات وأنشطة الأفراد والآخرين .

٥ – أن تكو أهداف الفرد متمشية مع أهداف الجماعة فإذا كانت أهداف الجماعة تقوم أساساً على احتراماً حقوق الآخرين بمعنى أن أهداف الشخصية يجب ألا تتعارض مع هذا الهدف الانسانى الكبير وإلا حدث التناقص والتقارب بين أهداف الفرد وأهداف الجماعة ومن هنا ينشأ الصراع بين الفرد والجماعة فتضطرب عملية التوافق الاجتماعى بينه وبين بقية الجماعة .

٦ – شعور الفرد بالمسئولية الاجتماعية بين أفراد الجماعة الآخرين ويقصد بذلك الفرد فى التعاون مع أفراد الجماعة والتشاور معهم فى حل أو مناقشة ما يوجههم من مشكلات اجتماعية أوتنظيمية تخص أمور الجماعة وتنظيم حياتهم وأعمالهم كذلك تتضمن المسئولية الاجتماعية ضرورة احترام الفرد لآراء الآخرين والمحافظة على مشاعرهم .

٧ – تتضح قدرة الفرد على التوافق الاجتماعى بالإضافة إلى ما سبق فى ميله إلى مسايرة الجماعة والاحساس بالألفة والمودة والميل إلى التفادى فى كل أمر يهم الجماعة وكذلك التضحية بمصالحه فى سبيل المصلحة العامة للجماعة .

مماسبق يتضح أن التوافق النفسى يمكن النظر إليه من خلال مظهرين أساسين حيث اتفقت أغلب الآراء هذين المظهرين على النحو التالى :

١ – التوافق الشخصى

٢ – التوافق الاجتماعى

والآراء السابقة وإن كانت قد اتفقت على تحديد النوعين السابقين إلا أن هناك وجهات نظر لكل رأى من لتك الآراء فيما يتعلق بمفهوم كل نوع من أنواع التوافق .

العوامل التي تؤثر علي التوافق النفسي

هناك كثير من العوامل والمعايير ، التى تحددها العلماء لتحقيق التوافق السوى للإنسان فقد حددها لازاروس Lazaros فى العوامل الآتية :

الراحة النفسية ، الكفاية فى العمل ، الأعراض الجسمية ، التقبل الاجتماعى، أما شافر Shaffer فقد حددها فى الاستبصار بالسلوك الذاتى ، المحافظة على الصحة الجسمية ، علاقات موثوق بها مع شخص آخر ، الاتجاهات الموضوعية ، الإحساس بالمرح والنشاط المخطط للعمل الذى يبعث الرضا ، الراحة، الترويح ، والمشاركة الاجتماعية .

كما اتفق كل من مصطفى فهمى وصموئيل فى تحديد هذه المعايير كالآتى: الراحة النفسية ، الكفاية فى العمل ، مدى استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية ، الأعراض الجسمية ، الشعور بالسعادة ، القدرة على ضبط الذات ، وتحمل المسئولية، ثبات اتجاهات الفرد ، اتخاذ أهداف واقعية ، تنوع نشاط الفرد .

كما اتفق أيضاً سعد جلال ومحمد علاوى وعبد الرحمن عيسوى على تحديد العوامل الآتية : النقص الجسمانى ، عدم اشباع الحاجات بالطرق التى تقرها الثقافة ، عدم تناسب الانفعالات ، تعلم سلوك مغايير لمعايير الجماعة ، الصراع بين أدوار الذات .

أما رالف تندال Ralf Tendall فقد حددها فى امتلاك شخصية متكاملة ومسايرة الفرد لمطالب المجتمع ، التكيف للظروف الواقعية ، الاتساق مع النفس النضج مع تقدم العمر ، اتحاد النغمة الانفعالية ، الإسهام فى خدمة المجتمع بروح متفائلة ، وسوف نتعرض لهذه المعايير كلا على حدة .

ولقد أشار لازاروس Lazatus إلى عدد من العوامل أو المعايير الأساسية للتوافق على النحو التالى :

١ – **الراحة النفسية** : فهو يرى أن الشخص غير المرتاح من الناحية النفسية أى فى حالات الاكتئاب والانقباض والقلق المزمن ، لا يمكن أن يحقق توافقاً .

٢ – **الكفاية فى العمل** : بمعنى أن الشخص الذى يعانى من سوء التوافق ، تقل كفاءته الانتاجية ، ويعجز أيضاً عن استغلال استعداداته ومهاراته. أما إذا كان طالباً ، فيقل مستواه الدراسى .

٣ – **الأعراض الجسمية** : فهو يرى أن الشخص غير المتوافق ، يعانى من إصابة عضوية أو من مرض جسمى ، وما إلى ذلك .

٤ – **التقبل الاجتماعى** : ويرى أن الفرد يستطيع أن يحقق التقبل الاجتماعى عن طريق سلوكه الذى يسلكه ، وتقره الجماعة التى تعيش معها ، ويرضى عنه المجتمع الذى ينتمى إليه .

وعند تطبيق مثل هذه العوامل أو المعايير ، تظهر بعض الصعوبات ، فمثلاً ما يكون مقبولاً كطريقة للتوافق فى مجتمع من المجتمعات ، قد لا يكون مقبولاً فى مجتمع آخر ، كذلك لا يمكن تحديد معيار الراحة النفسية ، وكذلك الحال بالنسبة لمعيار أو عامل كفاية الانتاج الذى على أساسه لا نستطيع أن نحدد إلى أى مدى يكون الانتاج كافياً لكى نحكم بأن الشخص حسن التوافق بالنسبة لهذا الانتاج.

وقد وضع شافر Shaffer **عدداً آخر من المعايير هى :**

١ – **المحافظة على الصحة الجسمية** : ويرى فى هذا المعيار أن الصحة الجسمية تؤثر تأثيراً بالغاً على السلوك التوافقى ولذلك فإن الشخص المريض جسمياً تقل قدرته على التوافق غالباً .

٢ – **الاتجاهات الموضوعية** : وينوه فيها إلى أن الشخص الموضوعى ، يستطيع أن يتناول وجهات النظر مع الآخرين ويتروى فى الحصول على إشباع دوافعه ، ويحتفظ بتوازنه .

٣ - **الاستبصار بالسلوك الذاتى** : ويرى فيه أن الشخص الذى يفهم طبيعة سلوكه ، ويكون أميناً على نفسه ، ويتغلب على انفعاله وفشله ، ويعرف أسباب تغييره ، مثل هذا الفرد يحقق توافقاً حسناً .

٤ - **علاقات موثوق بها مع شخص آخر** : فهو يرى أن الحديث عن المتاعب مع الآخرين ، يخفف من حدة التوتر لدى الفرد وبهذا يحقق توازناً طيباً .

٥ - **التنبيه للموقف الحاضر** : فإنه يرى أن الفرد يجب ألا يهتم بالماضى ، وبما مر تبه من مواقف احباط وإنما يعطى اهتمامه للموقف الحاضر ، وذلك من أجل تحقيق توافق حسن .

٦ - **الإحساس بالمرح** : بمعنى أن الشخص المتوافق يحاول أن يكون مرحاً فى سلوكه .

٧ - **النشاط المخطط** : ففى نظره أنه من أجل تحقيق توافق أفضل ، فلابد وأن يكون للفرد نشاط مخطط ويكون ذا طابع موضوعى واستبصار لأن النشاط الناتج عن العشوائية لا يكون كافياً لاستمرار التوافق الحسن.

٨ - **العمل الذى يبعث على الرضا (المرضى)** : بمعنى أن العمل الذى يحقق للفرد الرضا ، فهو من الأمور الهامة التى يكون لها تأثير على صحته النفسية وبالتاى يساعد الفرد على التوافق الحسن .

٩ - **الراحة والترويح** : بمعنى أنه لابد وأن يصحب العمل فترة راحة ، لكى يستعيد الفرد نشاطه ، ولفترة الراحة تأثير طيب على صحته ، وبالتالى على توافقه.

١٠ - **المشاركة الاجتماعية السوية** : فإنه يرى أن العمل مع الجماعة له أثر كبير فى صحة الفرد النفسية ، إذ عن طريقه ينسى حاجاته الأولية، وما يتعرض له من عقبات ، ويجد حرصاً على مشاركته فى الانتاج ، وبهذا يتحقق توافقه .

ونجد أن المعايير التى وضعها شافر Shaffer كمحكات للتوافق ، تختلف عن معايير لازاروس Lazarus إذ أنها تتناول جوانب متعددة للحكم على الفرد المتوافق ، ولكن من أوجه النقد التى توجه إلى معايير شافر ، أنه اعتبر أن اهمال الماضى كلية نوع من التوافق وأنه من الأفضل أن تستخدم خبرات الماضى لصالح الاستجابة فى المواقف الحاضرة ، كما نلاحظ على تعريف شافر أنه يتجه اتجاهاً فردياً ويؤكد عليه دون الاهتمام بالنواحى البيئية .

وقد تم تحديد معايير التوافق النفسى فى الآتى :

١ - **الراحة النفسية** : ويقصدون بها أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذى يستطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه ، ويقرها المجتمع .

٢ - **الكفاية فى العمل** : تعتبر قدرة الفرد على العمل والانتاج والكفاية فيها وفق ما تسمح به قدراتهم ومهاراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية ، أن الفرد الذى يزاول مهنة أو عملاً فنياً ، تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته ، وتحقيق أهدافه الحيوية ، كل ذلك يحقق له الرضا والسعادة النفسية .

٣ - **مدى استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية** : أن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية وعلى الاحتفاظ بالصداقات والروابط المتينة فى المجموعات التى يتصلون بها ، وتعتبر هذه العلاقات سنداً وجدانياً هاماً ، ومقوماً أساسياً من مقومات الصحة النفسية .

٤ - **الأعراض الجسمية** : فى بعض الأحيان ، يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر فى شكل أعراض جسمية مرضية . فالطلب السيكوموماتى (النفس جسمى) يؤكد لنا كثيراً من الاضطرابات الفسيولوجية تكون ناتجة أساساً من الاضطراب فى الوظائف النفسية .

٥ - **الشعور بالسعادة** : أن الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة شخصية خالية من الصراع أو المشاكل العديدة .

٦ - **القدرة على ضبط الذات وتحمل المسئولية** : أن الشخص السوى هو الذى يستطيع أن يتحكم فى رغباته ، وأن يكون قادراً على أرجاء إشباع بعض حاجاته وأن يتنازل لذات قريبة عاجلة فى سبيل ثواب آجل أبعد أثراً وأكثر دواماً فهو لديه قدرة على ضبط ذاته وعلى إدراك عواقب الأمور .

٧ - **ثبات اتجاهات الفرد** : أن ثبات اتجاهات الفرد يتم عن تكامل فى الشصية ، ويتم كذكل عن الاستقرار الانفعالى إلى حد كبير .

٨ - **اتخاذ أهداف واقعية** : أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذى يضع أمام نفسه أهدافاً ومستويات للطموح ، ويسعى للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو له فى غالب الأحيان بعيدة المنال ، تفالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال ، بل يعنى بذل الجهد والعمل المستمر فى سبيل تحقيق الأهداف .

٩ - **تنوع نشاط الفرد** : أن الاستمتاع بالحياة واتساع مجال التجاوب معها، يتطلب العناية بعدة أنواع من المهارات والمعارف ، وهذا يقتضى الحرص على النمو المتكامل المتوازن ، الذى يهتم بكافة الجوانب .

العوامل التي تعوق اتمام التوافق النفسي :

١ - **النقص الجسماني** : تؤثر الحالة الجسمانية العامة للفرد على مدى توافقه ، فالشخص العليل الذى تنتابه الأمراض تقل كفاءته ويكون عرضة لمجابهة مشاكل لا يجابهها عادة الشخص السليم .

٢ - **عدم إشباع الحاجات بالطرق التى تقرها الثقافة** : يرى الفرد حاجاته الجسمانية وحاجاته الاجتماعية المكتسبة ، وإذا ما استثيرت الحاجة ، أصبح الانسان فى حالة توتر ، واختل توازنه ولابد للحاجة من مشبع

لإزالة التوتر ، وإعادة التوازن وتحدد الثقافة الطرق التى يتم بها إشباع هذه الحاجات .

٣ - **عدم تناسب الانفعالات والمواقف** : أن الانفعالات الحادة المستمرة تخل من توازن الفرد ولها أثرها الضار جسمانياً واجتماعياً فقد يؤدى الخوف الشديد فى بعض المواقف بالإضافة إلى خفقان القلب وسرعة النبض والشعور بالهبوط ، وتصبب العرق إلى فقدان الفرد لسيطرته على الطريقة التى يتم بها التعبير عن هذا الغضب .

٤ - **تعليم سلوك مغاير لمعايير الجماعة** : وجد علماء النفس الاجتماعى بدراستهم لأفراد الجماعات فى مواقف مختلفة ولفترة من الزمن ، أن هناك ما يشير إلى أن نوعاً من السلوك يعتبر نمطاً سائداً بين أفراد هذه الجماعة ، يتميز به ، ويشترك فيه معظم أفرادها ويمثل هذا النمط أثر النموذج الناجح فى عملية التنشئة الاجتماعية ويتخذا أساساً لتمييز السلوك من السلوك المنحرف فى هذه الجماعة ، ولا يوجد شخصية يتفق سلوكها تماماً مع هذه المعايير ، إذ أن الأفراد ينحرفون بدرجات متفاوتة عن السلوك النمطى ، أو النموذجى للجماعة .

٥ - **الصراع بين أدوار الذات** : مما يؤدى عادة إلى الصراع وعدم التكيف حاجة الفرد إلى أن يلعب دورين متعارضين فى وقت واحد .

وفى دراسة قام بها رالف تندال Ralf Tendall فى جامعة أوهايو Ohio بالولايات المتحدة الأمريكية ، فقد حاول من خلالها استخلاص سبعة معايير للتوافق ، هذا وقد اتفق معظم الباحثين على أهميتها وهذه المعايير هى :

١ - **امتلاك شخصية متكاملة** : ويتضمن ذلك تآذر حاجات الفرد وسلوكه الهادف ، وتفاعلها تفاعلاً سهلاً مثمراً مع البيئة .

٢ - **مسايرة الفرد لمطالب المجتمع** : بمعنى أن الفرد لابد وأن يساير المجتمع الذى يعيش فيه وينسجم مع الجماعة دون التنازل عن الحرية الفردية .

٣ - **التكيف للظروف الواقعية** : وهذا من خصائصه القدرة على تحمل

الصعوبات والعقبات ، التى يتعرض لها من أجل تحصيل مكاسب فى السعى نحو أهداف بعيدة .

٤ – **الاتساق مع النفس** : وهذه الصفة تجعل التنبؤ بالسلوك ممكناً ، وتيسر إمكان قياس التوافق .

٥ – **النضج مع تقدم العمر** : وهذا يعنى أن يساير الفرد العمليات التوافقية الأكثر تعقيداً والتى تصاحب تقدم العمر .

٦ – **اتخاذ النغمة الانفعالية الصحيحة** : ويقصد بذلك أن يتخذ الفرد موقفاً انفعالياً مناسباً للظروف التى يتعرض لها .

٧ – **الاسهام فى خدمة المجتمع بروح متفائلة وفاعلية متزايدة .**

ومن خلال استعرا معايير رالف تندال فى تعريفه للتوافق ، نلاحظ أنه اعتمد على أن التوافق خضوع للبيئة ، وضغوطها مع مسايرتها ، وهذا يعنى اتجاه اجتماعى بحث للتوافق ، دون الاهتمام بالعوامل النفسية الشخصية ومن أوجه النقد التى توجه لهذه المعايير ، كثرتها إذ أنه من الممكن اختصارها . مما تقدم يتضح أن هناك عدة عوامل أو معايير تؤثر فى التوافق ، ويمكن أن نرتبها تبعاً لتكرارها وفيما يلى بيان بها :

١ – من الملاحظ أن عامل التقبل الاجتماعى من أهم العوامل المؤثرة فى توافق الفرد .

٢ – الشخص الذى يعانى من سوء التوافق تقل كفائته الانتاجية ، ويعجز عن استغلال استعداداته ومهارته ، فى حين أن الشخص المتوافق هو الذى ينجح فى عمله ويكون راضياً عنه .

٣ – الصحة النفسية للفرد تقاس بما هو عليه من ثبات ، واتزان انفعالى ، وعدم الاندفاع المتهور والتزمت الزائد ، أى أن يكون الفرد فى حالة اتزان انفعالى.

٤ – الشخص المتوافق هو الذى لا يعانى من أى إصابة عضوية أو من أى مرض جسمى وما إلى ذلك .

٥ – تنوع نشاط الفرد وشموله دليل على صحة هذا الفرد نفسياً .

٦ – أن الفرد المتوافق هو الذى يسهم فى خدمة المجتمع بروح متفائلة وفاعلية متزايدة .

٧ – والشخص الذى يستبصر سلوكه ، ويكون أميناً على نفسه ، ويتغلبه على انفعالية وفشله ، ويعرف أسباب تغييره مثل هذا الفرد يحقق توافقاً حسناً.

٨ – الفرد القادر على تحمل الصعوبات من أجل تحصيل مكاسب فى السعى نحو أهداف بعيدة ، يعتبر متوافقاً لأنه يستطيع أن يتكيف مع الظروف الواقعية .

خصائص التوافق :

نرى أن التوافق عملية كلية دينامية وظيفية ، تستند فى مهمتها إلى وجهات النظر النشوئية والزوايا الفوتوغرافية والاقتصادية على النحو التالى :

١ – **التوافق عملية كلية** : ينبغى النظر إلى هذه العملية فى وحدتها الكلية ، مما ينطوى على الدينامية والوظيفية معاً ، فالتوافق يشير إلى الدلالة الوظيفية لعلاقة الانسان من حيث هو كائن مع بيئته معنى هذا أن التوافق خاصية لهذه العلاقة الكلية ، فليس لها أن تصدق على مجال جزئى من المجالات المختلفة لحياة الفرد ، وليس لها أيضاً ، أن تقتصر على المسالك الخارجية للفرد فى إغفال تجاربه الشعورية ، ومدى ما استشعره من مرض تجاه ذاته وعالمه .

٢ – **التوافق عملية دينامية** : أى أن التوافق لا يتم مرة واحدة وبصفة نهائية، بل يستمر ذلك لأن الحياة ليست غير سلسلة من الحاجات ، ومحاولة إشباع أى من الدوافع والرغبات ، ومحاولة إرضائها ، فكلها توترات تهدد اتزان الكائن ومن ثم تكون محاولته لإزالة هذه التوترات إعادة الاتزان من جديد ، والدينامية تعنى فى أساسها أن التوافق يمثل تلك المحصلة أو ذلك النتاج الذى يتمخض عن صراع القوى المختلفة

وهذه القوى بعضها ذاتى ، والبعض الآخر بيئى كما أن القوى الذاتية بعضها فطرى (بيولوجى) وبعضها مكتسب ، وبعضها ينتمى إلى الماضى ، وبعضها ينتمى إلى الحاضر وبعضها ينتمى إلى المستقبل والقوى البيئية بعضها فيزيائى ، وبعضها ثقافى وبعضها اجتماعى والتوافق هو المحصلة النهائية لكل هذه القوى على نحو ما تقدم .

٣ – **التوافق عملية وظيفية** : بمعنى أن التوافق ينطوى على وظيفة هى تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة وهناك مستويات متباينة من الاتزان ، ويفرق البعض بين التلاؤم Adaptation الذى هو مجرد تكييف فيزيائى ، وبين التوافق Asjustment بمعنى الكلمة فى شموليته وكليته .

٤ – **التوافق عملية تستند إلى الزوايا النشوئية** : يقصد به أن التوافق يكون دائماً بالرجوع إلى مرحلة يعيشها من مراحل النشأة فالتوافق بالنسبة إلى الراشد يعنى أن يعيد الاتزان مع الهيئة على مستوى الرشد فهو يتخطى فى سلوكه كل المراحل السابقة من النمو ، من هنا تكون اللاسوية تعبيراً عن توقف النمو ، أو عن النكوص إلى مرحلة سابقة عن مراحل النمو ، فالسلوك المتوافق فى مرحلة بعينها من الطفولة يكون هو نفسه السلوك المرضى ، إذا ظهر عند مرحلة الرشد .

٥ – **التوافق عملية تستند إلى الزوايا الفوتوغرافية** : هذا يعنى أن التوافق يمثل تلك المحصلة التى تنتج عن صراع القوى فى الحقل ، ذاتية كانت أم بيئية ، لكن الصراع يتكشف دائماً فى نهاية الأمر ، صراعاً بين الأنا ، فهو صراع بين هذين الحجهازين فمنها بدأ الصراع بين الفرد والبيئة أو بين متطلبات متناقضة داخل الشخصية ، فإنه يكتشف فى نهاية الأمر صراعاً بين ذات الفرد الغريزية ودفاعات الأنا عنده ، فالأنا تقف تساندها الأنا العليا فى وجهة إلهى بل أيضاً فى وجهة الأنا العليا .

٦ - **التوافق عملية تستند إلى الزوايا الاقتصادية** : إن نتيجة الصراع تتوقف على كمية الطاقة المستثمرة فى كل من القوتين المتصارعتين فإذا نأت الحفر الغريزية ، تزيد كمية طاقاتها على كمية الطاقة المستثمرة فى الدفاع فستكون النهاية افتقار لهذه الحفر الغريزية ، هذا وكمية الطاقة عند فرد ما تعتبر ثابتة ، وبالتالى إذا كانت كمية الطاقة الضائعة فى المكونات ، والدفاعات عظيمة الكبر ، تكون كمية الطاقة المتبقية تحت تصرف الجانب الشعورى ف بالأنا شديدة الضآلة.

ومن هنا تكون الأنا عاجزة عن أن تواجه متطلبات السهر والأنا العليا فى مواجهتها لمواقف الحالة الخارجية ، وذلك هو المعنى العلمى للشخصية الضعيفة .

بعد هذا التحليل السابق للعملية التوافقية نجد أنها من أدق وأعمق التحليلات، فهى أولاً قد ترجع العملية التوافقية إلى إطارها من الشخصية من حيث هى تكامل أو اتزان يسعى دائماً إلى إعادة التكامل والاتزان .

ثانياً : قد اعتبر التوافق عملية كلية ديناميكية وظيفية ، تستند فى مهمتها إلى وجهات النظر النشوئية والفوتوغرافية والاقتصادية وبذلك قد طوق كافة الجوانب العملية التوافقية مما يسمح بفهم وتفسير هذه العملية فى تبدلاتها المختلفة وما يتولد عنها من مظاهر سلوكية متعددة فالتوافق عملية محورية سواء كان بالنسبة للسوية ، أو اللاسوية وتكون السوية إذا نجح الفرد فى مضى صراعات الإشباع ، أو الدفاع الناجح ، وتكون اللاسوية ، إذا فشل الفرد فى ذلك ويلجأ إلى كبت الصراع بوسائل وفاعلية آلية بدائية .

التوافق النفسي وعلاقته بالأنشطة الرياضية :

أن العوامل النفسية لها قدر كبير فى تحقيق النجاح فى مستوى أداء جميع الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية فالرغبة الملحة للحصول على مزيد من التقدم والارتقاء الذى يتمثل فى مجال الحركة من الخصائص المؤكدة لانتاجةها وهى القوة والطاقة العضوية التى يمكن أن تعبر عنها خاصية الجلد أو قدرة الفرد على الاستمرار فى بذل الجهد وتحقيق الحركة بحيث يصل إلى نتيجة أفضل .

إن لياقة الفرد للأنشطة الرياضية المختلفة تتحدد بمدى تركيب جسمية لأداء العمل المطلوب والفاعلية التى يمكن لأعضائه وأنظمته إنجاز المجهود بها .

فهناك ثلاث أوجه من اللياقة وهى :

١ - اللياقة التشريحية Analomical Fitness

٢ - اللياقة الوظيفية Physiological Fitness

٣ - اللياقة النفسية Psychological Fitness

إذن صلاحيات الفرد لممارسة نشاط رياضى معنى تتحدد بالصلاحيات البدنية والنفسية .

إن قيام الفرد بعمل يتفق مع التكوين العام لشخصية يتيح له فرصاً أكبر للتعبرى عن شخصية وإرضاء دوافعه كما يساعده على الاطمئنان والاستقرار النفسى هذا إلى جانب أن سعادة الفرد تتحقق عن طريق حب العمل وإرضائه عنه، وشعوره بقيمة نفسه كعضو نافع فى المجتمع يساهم فى تقدمه وبالعكس إذا لم يقم بعمل يتفق مع قدراته فإن يفشل ويؤدى به إلى الشعور بالنقص وعدم الأمن.

فهناك كثير من الأنشطة الرياضية التى تتأثر كثيراً بالناحية النفسية من خلال مزاولة مسابقاتها يمكن للعديد من السمات النفسية أن تتطور كالجرأة والعزيمة والإرادة والإصرار والمثابرة كذلك تتعدل بعض العادات غير المرغوبة كالأنانية والفردية .

إن ممارسة أنشطة رياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصى والاجتماعى وبالتالى يستطيع أن يتكيف مع نفسه ومع المجتمع الذى يعيش فيه يؤثر ويتأثر به وهذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية فهى تكسب الفرد المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذى يؤدى إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع .

ومن خلال ذلك نجد أن ممارسة الرياضة بشكل عام تتجه إلى الاتجاه الأخلاقى المثالى حيث أنها منافسات لا ينهزم فيها فرد من فرد آخر ولا فريق من

فريق آخر إنما هى منافسات بين الأفراد أو المجموعات لإظهار كفاءتهم وقدراتهم ومهاراتهم لتحقيق البطولات .

فهى من الناحية الاجتماعية تنمى السمات الإرادية والخلقية للأفراد فهى تكسبهم قوة العزيمة والصبر ومواصلة الكفاح لتحسين المستويات والوصول للأهداف التى تسعى إليها الأفراد أو المجموعات هذا بالإضافة إلى إكسابهم الروح الرياضية العالية واحترام الآخرين والجلد والقدرة على مواجهة الصعاب أثناء ظروف المنافسات الصعبة .

فالرغبة الملحة للحصول على مزيد من التقدم والارتقاء الذى يتمثل فى مجال الحركة من الخصائص المؤكدة لانتاجها وهى القوة والطاقة العضوية والتى يمكن أن تعبر فيها خاصية الجلد أو قدرة الفرد على الاستمرار فى بذل الجهد وتحقيق الحركة بحيث يصل إلى نتيجة أفضل .

ومن هنا يتضح لنا أهمية التوافق النفسى من خلال علاقته بمستوى الأداء فى الأنشطة الرياضية المختلفة فالشخص المتوافق أى الذى ينجح فى التوافق مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية يشعر دائماً بالسعادة والرضا والراحة والطمأنينة النفسية مما يترتب عليه الكفاية فى العمل وزيادة الإنتاج فالعمل هو أحد صور النشاط الطبيعى للإنسان وله صلة وثيقة بالأهداف التى تكمن وراء السلوك الإنسانى . إذ يكتسب الفرد قوة ويطمئن على مستقبله وعليه الاستقرار النفسى وما يتمتع به الفرد من توافق يؤديان إلى زيادة الإنتاج وممارسة الأنشطة الرياضية تعتبر إنجازاً يحققه الفرد للوصول إلى أحسن أداء وهذا لن يتحقق إلا إذا توافرت العوامل البدنية والنفسية معاً .

كما أظهرت نتائج كثير من الدراسات البحثية فى المجال الرياضى أهمية التوافق الشخصى وتأثيره على التحصيل العملى والنظرى على الأنشطة الرياضية المختلفة والذى يتمثل فى مستوى الأداء بأن هناك علاقة إيجابية بين أنماط التوافق الشخصى والنجاح الدراسى وأن هناك فروق دالة بين المتفوقين رياضياً وغير المتفوقين رياضياً فى التوافق الشخصى لصالح المتفوقين .

كما أشارت بعض الأبحاث إلى وجود فروق جوهرية بين المجموعتين المرتفعة اللياقة البدنية والمنخفضة فى اللياقة البدنية فى التوافق الشخصى لصالح المجموعة الأولى وهذا يعنى أنها تتمتع بتوافق شخصى أفضل من المجموعة الثانية.

أن الشخص اللائق لياقة كاملة يمتلك السلامة البدنية بجانب النضج الاجتماعى والمستوى الخلقى المرغوب فيه وبالتالى يستطيع أن يشبع احتياجاته الأساسية كالحب والأمن واحترام الذات .

كما أن التدريب الرياضى بصفة عامة والتدريب على الألعاب الفردية بصفة خاصة يؤثر على رفع درجة التوافق النفسي وخاصة درجة توافقهم الشخصى .

إن هناك علاقة تأثير وتأثر بين التوافق الشخصى وممارسة الأنشطة الرياضية فمثلاً الثقة بالنفس مظهر من أهم مظاهر التوافق الشخصي لدى الفرد وبدونها لا يستطيع الفرد أن يحقق أى نجاحات أو بطولات فى الأنشطة التى يمارسها .

وأخيراً نجد أن الشخص الذى يتمتع بدرجة عالية من التوافق الشخصى هو الفرد الذى يكون راضياً عن نفسه واثق فيها يخلو من أى صراع انفعالى كالصراع بين الأمانة والكسب غير المشروع .

فالشخص الذى تتوافر فيه مثل هذه المظاهر يكون حسن التوافق الشخصى ويستطيع أن يقدم على المواجهة والشجاعة الواضحة للواقع ومواجهة الظروف الكائنة فى البيئة التى يعيش فيها وإدراكه لطبيعة قدراته الموجودة بصورة مبدئية.

وقد يؤثر التوافق الشخصى تأثيراً واضحاً فى الألعاب بصورة إيجابية أكثر من الألعاب الجماعية أن كانت الألعاب الجماعة لها علاقة بالتوافق الاجتماعى حيث أن الألعاب تعتمد على الإدعاء الذى يسلم بأن الشخصية الاجتماعية الانبساطية عنصر هام لشخصية كل الرياضيين ولا ينطبق بصورة جيدة على كل أنواع الرياضة وبالتأكيد لا ينطبق على حالة لاعب الألعاب الفردية .

فالتوافق الاجتماعى يعنى أن الفرد يستطيع أن يكون علاقات اجتماعية بالمحيطين به وأن يشعر بالسعادة المرجوة مع الآخرين عما إذا كان بمفرده أو يجد سهولة فى أن يطلب مساعدة الناس إذا احتاج الأمر وأن يقدم للآخرين العون والمساعدة ؛ فالألعاب الجماعية نجد أنها تتوفر فيها الفرصة الكافية لتنمية مثل هذه العلاقات الاجتماعية بين الأفراد فالنتيجة هنا نتيجة جماعية وليست فردية .

خلاصة القول نجد أن التوافق النفسى بشقيه الشخصى والاجتماعى له تأثير كبير على مستوى أداء الأنشطة الرياضية المختلفة وفى الوقت نفسه ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية تنمى كثير من العوامل والمظاهر النفسية الهامة فى عملية التوافق النفسى والذى يعتبر علامة من علامات الصحة النفسية الجيدة .

إذن التوافق النفسى هو المرونة التى يشكل بها الكائن الحى اتجاهه وسلوكه لمواجهة مواقف جديدة بحيث يكون هناك تكامل من تغيير الكائن الحى عن طموحه وتوقعات متطلبات المجتمعات .

ونصل فى نهاية الأمر إلى أن قدرة الفرد على التوافق النفسى بأبعاده يكسبه استمتاعنا بالحياة والعمل وبالأسرة والأصدقاء ويشعر بالطمأنينة والسعادة وراحة البال كل ذلك يعمل على زيادة الكفاية والعمل كما أن التوافق النفسى يساعد صاحبه على أن يكون ناجحاً فى عمله أياً كان نوع هذا العمل بالرغم من أن المستوى التالى فى الأداء يتطلب مقومات صاحبه أساسية منها صحة وسلامة الجسم وكذا توافر بعض عناصر اللياقة البدنية إلا أن ذلك لا يقلل من أهمية التوافق النفسى فى علاقته بمستوى الأداء فى كافة الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية .

مشكلات التوافق النفسي في المجال الرياضي :

قياسه فى المجال الرياضى :

أن التوافق بشقيه الشخصى والاجتماعى من أهم التوفقات التى يجب أن يتمتع به الطالب الملتحق بكلية التربية الرياضية حيث أن هذين النوعين من

التوافق مطلوبان لأداء العمل فى الأنشطة الرياضية المختلفة فهناك الأنشطة التى لها علاقة بالتوافق الشخصى مثل مسابقات الميدان والمضمار باعتبار أنها مسابقات فردية وهناك أنشطة تعتمد على التوافق الاجتماعى مثل كرة السلة واليد على أساس أنها أنشطة جماعية .

ويمكن الكشف عن مستوى التوافق النفسى من خلال استخدام الاختبارات النفسية التى تعيش هذين البعدين مثل اختبار الشخصية المجردة للمرحلة الإعدادية والثانوية وأيضاً اختبار الشخصية لهيوم بل ولكن هذه الاختبارات تقيس التوافق النفسى بحد ذاته وليس التوافق النفسى فى مجال الأنشطة الرياضية المختلفة كما أن هذه المقاييس قديمة وجه إليها الكثير من النقاد .

لذلك بدأ الاهتمام فى عمل مقاييس لقياس التوافق النفسى الرياضى فى الأنشطة الرياضية المختلفة وقد اجتهد كثير من المتخصصين فى مجال علم النفس ببناء مقاييس مقننة للتوافق النفسى حتى يمكن استخدامها فى كثير من الأهداف فمثلاً يمكن تطبيقها على الطالبات الملتحقات بكلية التربية الرياضية لانتقاء أصلح الطالبات اللاتى يتميزون بارتفاع فى درجة التوافق النفسى .

فقبل الاهتمام بالعمل على تحقيق الشخصية السوية لابد وأن تدرس مضمون النظام الذى سوف تتعرض له الطالبة داخل الكليات التى ستنتمى إليها . إن الالتحاق بكليات التربية الرياضية يعنى أن المسألة لا تقتصر فقط على توفر سمات شخصية تهيئ لضمان لون من الحياة الاجتماعية والمضى فيها بنجاح وإنما ترجع فى أساسها إلى وجود الفرد فى نظام اجتماعى معين له خصائصه المميزة واكتساب الصورة النمطية للشخصية التى تمثل هذا النظام .

ومن هنا نرجع أهمية استخدام مقاييس نفسية للتوافق النفسى فى المجال الرياضى وبشكل متخصص للمميزات ككل نشاط عن الأنشط الأخرى حتى يمكن الانتقاء والتقدم والارتفاع بمستوى الأداء .

٢ - خدمات وبرامج الإرشاد والعلاج النفسى والأخصائى النفسى التربوى الرياضى

هناك حاج ملحة وضرورية إلى خدمات وبرامج الإرشاد النفسى فى المجال الرياضى حيث أن المسببات الحقيقية للتوترات النفسية غير المستقرة تجاه هذه المسابقات هو الخوف والرهبة أو الشعور بالعجز فى أدائها ترجع إلى الانطباعات والمواقف والمحاولات التعليمية .

فيجب أن يكون الهدف من البرامج الخاصة بالإرشاد والعلاج النفسى الكشف عن مدى توافق الرياضى مع المشكلات والظروف التى تواجهه فى العملية التدريبية أو التعليمية أنها مجال جديد يواجه فيه المتعلم أو الناشئ أنشطة كثيرة ومتنوعة منها السهلة والبسيطة ومنها الصعبة والجديدة وبذلك يمكن تحديد نوع الخدمات والبرامج بهدف الارشاد والعلاج النفسى .

أن الاخصائى النفسى التربوى الرياضى هو الذى يهيئ الحالة النفسية المتزنة للاعب العادى والوصول به إلى أعلى مستوى من الإنجاز من خلال عمليات الإعداد النفسى ، فهو يقوم بكثير من المهام والتى منها دراسة السمات الشخصية المميزة للاعبين والتعرف على الصفات الإيجابية والسلبية فيهم حتى يمكن الوصول إلى تقرير نهائى لحالة اللاعب النفسية والعصبية وتتم تلك الدراسة من خلال عقد جلسات ومحادثات تمهيدية يشع فيها الأخصائى جدوى هذه النوعية من الإعداد وانعكاساتها على مستوى الأداء وإنجازه الفنى .

أن وجود الأخصائى النفسى التربوى الرياضى ضرورة أثناء التدريب والمباريات فهو يعمل على رفع الروح المعنوية للاعبين ويعمل على زيادة الثقة فى أنفسهم وإزالة حالة الرهبة فيهم هذه العوامل التى تكون سبباً فى تحجيم طاقاتهم وتقليل مبادراتهم خلال الأداء وهذا بالتالى يكون له تأثيره الكبير فى مساعدة اللاعبين على التكيف الشخصى والاجتماعى وقدرتهم على التوافق النفسى فى المجال الرياضى مما يكون له الأثر الكبير على مستوى الصحة النفسية لدى اللاعبين إذن لابد من تواجد هذا الأخصائى النفسى التربوى الرياضى فى حياة الرياضيين .

٣ - التوافق عملية مستمرة :

إن التوافق النفس عملية كلية مستمرة ديناميكية وظيفية لا تنتهى بانتهاء فترة معينة من الزمن أو مرحلة دراسية لهذا يجب أن يكون الاهتمام بالصحة النفسية للطالب مع بداية دخوله المدرسة ومستمراً معه باستمرار الحياة ويتم تسجيل حالته أولا بأول فى بطاقة خاصة به تلحق معرفة كل مرحلة دراسية تنتقل إليها حتى يمكن عن طريقها الاهتمام بالدراسة الفردية وذلك أن كل مرحلة تمثل تاريخاً اجتماعياً ونفسياً ويجب أن تكون هذه الدراسة تتبعية شاملة تمكن المدرسة التالية من متابعة حالة الطالب أول بأول .

وقد يتعرض كثير من الرياضيين والناشئين لحالات سوء التوافق نتيجة للضغوط النفسية الكثيرة من جانب الأسرة والمجتمع أو بالتالى يصعب علاجها بسهولة نتيجة لعدم المعرفة السابقة عن أحوالها وظروفها وبالتالى كان من الضرورى عمل بطاقات متضمنة الجوانب الصحية من الناحية النفسية والتى يجب أن تحتوى فى مضمونها على العناصر المهمة والتى منها :

- ظروف الطالبة أو الطالب الاجتماعية والاقتصادية والثقافية .
- الأحوال الشخصية .
- صفاتها الشخصية واستعداداتها المميزة وسلوكياتها .
- مستوى أدائها فى الأنشطة الرياضية .
- هواياتها ونواحى النشاط التى تميل إليها .
- ما يواجهها من مشكلات خاصة فى كل جانب من جوانب النمو .

إذن التوافق عملية مستمرة يهدف بها الشخص إلى أن يغير من سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة حيث تعتبر عاملاً هاماً فى تشكيل شخصيته وتكوين اتجاهاته وميوله ونظرته للحياة أو بمعنى آخر تكوين أسلوبه فى التكيف مع نفسه ومع مجتمعه .

٤ - الاهتمام بالعملية التعليمية والتوافق النفسى

على المدرسة أن تولى رعايتها واهتماماتها لكل طالب وطالبة بغض النظر عن أوجه القصور فيهما فيجب أن تكون على علم بقدرات واستعدادات ومستوى أداء كل طالب وطالبة وتقوم بتعديل عملية التعلم بحيث تتناسب مع الإمكانيات وفى الوقت نفسه عليها أن تساعد ضمناً على النمو السوى وذلك لأن أحد وظائفها كمدرسة هو مساعدة الفرد المتعلم على تنمية قدراته وإمكانياته إلى أقصى درجة ممكنة وعملية النمو هذه لا تتحقق إلا فى جو من الحرية تتقدم فيه الكثير من القيود أو حرية الطالبة فى المجموعة مرتبطة ومحدودة بحرية الآخرين فيجب عليه أن يتعلم احترام حقوق زملائه فالحرية تصبح عائق إذا سمح لكل فرد أن يفعل ما يشاء .

إن النجاح الناتج من ارتفاع مستوى الأداء فى الأنشطة الرياضية المختلفة له أثر كبير فى التوافق الشخصى إذ أن التحصيل المرتفع يتبعه عادة تقدير ورضا من المحيطين به سواء من المدرسات أو من الزملاء .

وهذا بدوره يؤدى إلى ثقة الطالب بنفسه وشعوره بالارتياح وبالتالي يتحقق التوافق الشخصى إما الرسوب والفشل الناتج عن انخفاض المستوى فى الأداء نتيجة تحقيق رقم أو زمن أو مسافة صغيرة يتبعه فى العادة تأنيب للنفس ولوم الآخرين وشعوره بعدم الارتياح والرضا عن النفس وهذا بدوره يؤدى إلى سوء التوافق الشخصى .

فلابد من أن تكون المدرسة أو التربية الرياضية فى المدرسة على علم ودراية مبادئ الصحة النفسية السوية من خلال تنمية التوافق النفسى لديهم فيجب عليها أن تقوم بتشجيع الطلبة وبث الحماس فى نفوسهم وزيادة الثقة إلى مستوى أحسن كل ذلك يساعد الطلبة على النجاح والتفوق .

الفصل الخامس

الوقاية من المرض النفسي

الفصل الخامس

الوقاية من المرض النفسى

الوقاية خير من العلاج، وهذه المقولة يجب الأخذ بها فعلم النفس بصفة عامة وعلم الصحة النفسية بصفة خاصة اختماماً كبيراً إلى الوقاية من المرض النفسى، ويتم ذلك عن طَريق الاهتمام بدراسة السلوك والعناية بفهمه وتشخيصه وعلاجه.

ولذا كان علم الصحة النفسية هو العلم التطبيقى الذى يستهدف مكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية بمختلف أنواها وأشكالها ودرجاتها . لا في صورها العنيفة فحسب بل وفى صورها الحقيقية الشائعة بين الناس.

وعلم الصحة النفسية بهذا المعنى يدرس العوامل السببية التى تكمن وراء الإصابة البدنية والنفسية والاضطرابات والإنحرافات السلوكية بهدف الوقاية منها ومحاولة علاج بعض الأفراد الذين تعرضوا لبعض الاصابات.

والرياضة تُعد نشاطاً إنسانياً راقيا له وظيفته الاجتماعية ودوره الثقافى فى تشكيل تراث الأمم والمجتمعات ، كما أن له عمقه التاريخى كنظام اجتماعى استمد قوته من حاجة المجتمعات إليه ، كما كّون فلسفته من داخل قيم المجتمع وتقاليده وأفكاره وأعماله.

وإذا كانت الرياضة كنظام اجتماعى قد استمدت قوتها من فطرية اللعب كنشاط حر وتلقائى فإن المجتمع ونظمه الاقتصادية والقضائية والسياسية وغيرها هو الذى وضع النظام والإطار الذى أكسب هذه الحركة الفطرية ثوبها الاجتماعى

وقيمتها فى المجتمع ، لذلك فإن انسلاخ الرياضة من ثقافة المجتمع فى محاولة لإكسابها العالمية وفق نظام العولمة أو الكوكبة قد يضر بالرياضة كنظام اجتماعى لأنها جزء من كيان ثقافى كبير لايمكن فصلها عنه دون أن يتأثر كلاهما الرياضة وثقافة المجتمع ، من ثم فإن رؤية الرياضة للعولمة لها أهميتها فى ظل الحياة الثقافية فى المجتمع .

والرياضة نظام اجتماعى ذا عمق تاريخى وأثر أنثروبولوجى داخل مكنون الفطرة الإنسانية ، سواء كان فى شكل اللعب أو نشاط مسلٍ أو أى دافع فطرى مرتبط بالحركة ، وليس بالبعيد أن تكشف البحوث التى تجرى الآن ضمن مجال الهندسة الوراثية عن جينات خاصة بالنشاط الرياضى أو التفوق الحركى فلم تعد الرياضة جانبا هامشياً فى النسيج الثقافى بعد أن حملت متغيرات عصر النهاية الآلفية الثانية من عمر البشرية مقومات قادت إلى أن تكون الرياضة داخل نواة ثقافة المجتمع .

هناك ثلاثة مفاهيم للرياضة هى :

الأول الرياضة كلعب : Sport is a game

ويؤكد فى هذا لامفهوم على كونها نشاطاً تقلقائيا يتميز بالحرية ولايرتبط بأهداف محددة ويعتمد على لوائح وقواعد والغرض منه ترويحى لإثبات الذات ووضع الفرد فى موقف الاختبار .

أما الثانى : فهو الرياضة كنضال ضد منافس

Sport is a Contest againstan opponent

وهذا المنافس قد يكون المسافة أو الزمن أو عائق إما طبيعى أو غير طبيعى والغرض من ذلك هو النصر.

أما الثالث : فهو الرياضة كنشاط بدنى عنيف

Sport is intensive physical activity

ويهدف إلى التفوق الذاتى وتحطيم الأرقام وهنا تكون الرياضة هى اللعب ببراعة فائقة.

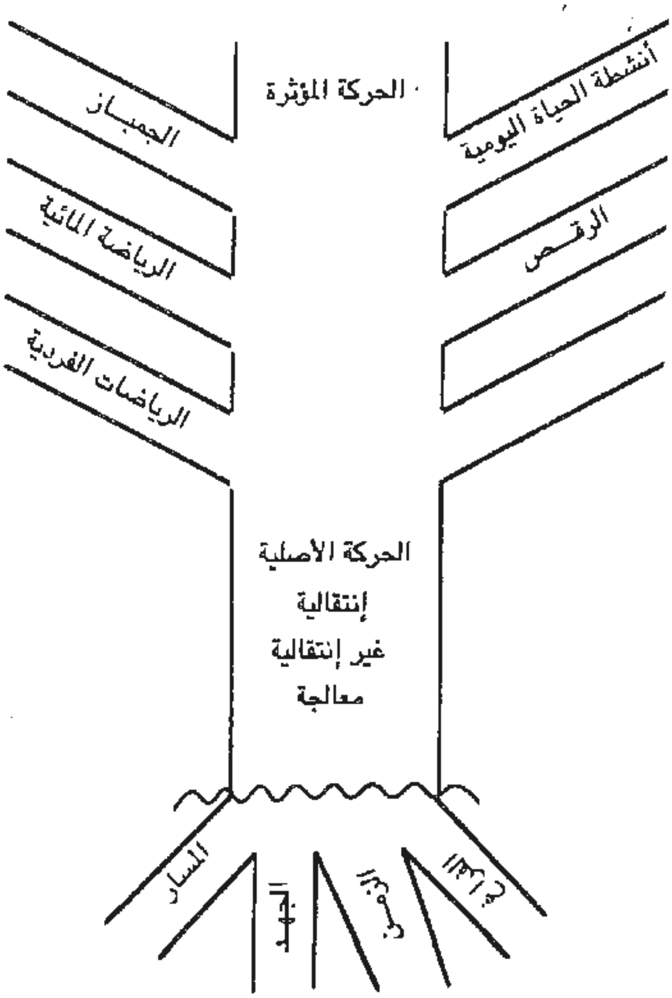
أبعاد ظاهرة الرياضة :

ظاهرة الرياضة اتخذت من اللعب نواة وبداية فطرية شكلها ظروف الواقع الثقافية ووضعت لها أطرها ومحدداتها وأبعادها التى يمكن أن نوردها فيمايلى :

أولاً : الحركة :

تعد الحركة متطلباً أساسياً للحفاظ على سلامة الجسم الإنسانى وتوفير الصحة والحيوية ، فهى ضرورة من ضرورات الحياة وسمة من سماتها وأحد أهم المظاهر التى تفرق بين الحياة والمرض والموت، كما أنها تمتد لتبدأ من الحركة الدقيقة للخلايا الحية وانتهاء بحركة الأرض والكواكب والأجرام من حولها .

وللحركة تصنيفات عديدة لعل من أكثرها شمولاً تصنيف هانسون Hanson والشكل الذى اتخذ شكل شجرة أنيتا هاور لابان وغيرهم.



شجرة هانسون لتصنيف الحركة الإنسانية

ثانياً : المقاومة :

هى ذلك العنصر الذى يمثل الطرف الآخر من التحدى وتختلف أشكال المقاومة فى طبيعتها وفى حجم المجهود المطلوب لمواجهتها ، فهناك مقاومة الجاذبية الأرضية وتراها فى رياضة الوثب العالى والوثب بالزنة ومقاومة المسافة فى الوثب الطويل، ومقاومة الزميل فى المصارعة والملاكمة ومقاومة الزمن فى السرعة ، ومقاومة الثقل فى رفع الأثقال والمقاومة تختلف ، فالمقاومة التى يجابهها الرياضى أثناء الوثب الطويل تعتمد على قدرات الفرد ذاته، أما مقاومة الزميل فتعتمد على نوعين من المقاومة.. مقاومة مادية فى الجهد ومقاومة ذهنية فى تفكير المنافس.

ثالثاً : الخبرة الجمالية :

هى أحد محددات ظاهرة الرياضة وتتميز بأن لها محورين أولهما الخبرة الجمالية للممارس وثانيهما الخبرة الجمالية للمشاهد وخبرة الممارس خبرة شعورية يحسها حينما يتابع انسابية الحركة وصحة المدى الحركى بالإضافة إلى الاستمتاع بالتوقع الحركى والنقل الحركى ، أما خبرة المشاهد فهى خبرة تنتقل غالباًعبر الرؤية البصرية وتتداخل فيها القيم الجمالية التى تظهر فى تناسق الألوان فى الملاعب وتناسق الألوان فى الزى الذى يرتديه الممارس .

ومن أكثر الحركات شعوراً بالجمال لدى الممارس الحركات التوافقية التى يلعب فيها التآزر العضلى والعصبى دوراً كبيراً ويلاحظ ذلك فى الحركات الإيقاعية.

أما الشعور بالقيم الجمالية لدى المشاهد فتظهر فى الحركات التوافقية ذات الشكل الجمالى بصورة أكبر مثل (الباليه المائي) .

رابعاً : تعتبر القوانين والسياسات واللوائح التى تحكم الأداء الحركى عن جانب الضبط والتحكم ، ذلك لكون الرياضة تعتمد على الصراع بين فردين أو جماعتين وحتى لايخرج الصراع الذى يشكل عنصر المنافسة عن حدود الأمان وعدم تعرض المنافسين للإيذاء ، كان لابد من وجود هذه الوائح التى تحكم

تصرفات المنافسين وهذه الاشتراطات والقوانين تختلف من رياضة إلى رياضة حسب طبيعة الأداء الحركى ووفق نوع المقاومة التى تعتمد عليها كل رياضة ومن الملاحظ أن قوانين الألعاب تتطور بتطور الأداء الحركى ، كما تتطور فى محاولة للمحافظة على سلامة وأمان اللاعبين .

خامساً : جمهور المشاهدين :

يشكل جمهور المشاهدين بعداً هاماً من أبعاد ظاهرة الرياضة بالأخص الرياضة التنافسية التى تكاد تقترب من أشكال الدراما المسرحية ، خاصة بعد أن تم تشفير القنوات لتصبح المنافسات الرياضية أحد أشكال الفنون التى تمثل فيها المشاهدة عنصراً أساسياً .

ومما لاشك فيه أن هناك تأثيراً من كلا المشاهدين والممارسين ويلاحظ ذلك بسهولة عند اقامة المنافسات بدون جمهور بل يعتبر بعض الإداريين أن الجمهور هو اللاعب رقم (١٢) فى فريق كرة القدم واللاعب رقم (٨) فى فريق كرة اليد ذلك تأكيداً على أهمية الجمهور للفريق الذى يتنافس فى ملعبه وبين جماهيره.

سادساً : الملاعب والأدوات :

تمارس الأنشطة والحركات الرياضية على مساحة من الأرض تتناسب وطبيعة الأداء الحركى ونوع المقاومة كما تحدد طبيعة أرضية الملعب فناك ملاعب عشبية وملاعب خشبية وأخرى رملية ، كما تختلف الأدوات المستخدمة فى كل رياضة عن الأخرى فهناك من يستخدم الكرة، ومن يستخدم الكرة والمضرب والشبكة ومن يستخدم القفازات ، وكثيراً ماترتبط مساحة الملاعب وأشكال الأدوات بقوانين اللعب .

سابعاً : الزى المناسب :

تختلف الأنشطة الرياضية من حيث الوسط الذى يؤدى فيها فهناك أنشطة تمارس فى الماء وأنشطة تمارس فى المساحات الخضراء وأنشطة تمارس فى الفضاء، فلكل نوع من الأنشطة زياً يتناسب مع طبيعتها وتعتبر الملابس الرياضية

أحد الموضوعات البحثية التى يتعرض لها الباحثين فى محاولة لتقليل مقاومة الملابس لسرعة المتسابق سواء ى العاب القوى أو السباحة ، كذلك يرتبط الزى أيضا بعنصر الخشونة والعنف الذى يتضمن بعض الرياضات مثل الملاكمة حيث يعتبر واقى الرأس ضمن الزى الضرورى اللازم لممارسة الملاكمة للهواة ، وكذلك رياضة الهوكى .

ثامناً : محكات التفضل :

الرياضة ظاهرة اجتماعية نشأت على التنافس ولابد لحسم هذا التنافس من وسيلة أو محك يمكن من خلاله الحكم على المنافسة بفوز طرف وهزيمة طرف أو بتعادل الطرفين ويستخدم لذلك محكات مختلفة منها حساب عدد النقاط ومنها حساب عدد الأهداف ومنها إعطاء درجات تقديرية ومنها حساب أقل زمن أو أكبر مسافة أو أكبر عدد من الكيلوجرامات ، وتختلف محكات التفضيل من رياضة لأخرى ومن لعبة إلى لعبة وفقاً لمجموعة من المعايير تتفق مع طبيعة الأداء الحركى لكل منها.

تاسعاً : أهداف الممارسة :

تختلف أهداف كل رياضة عن الأخرى نظراً لاختلاف شكل الممارسة ففى رياضة البطولات نجد الهدف الأساسى هو تحقيق الفوز والتمثيل المشرف وفى الرياضة الترويحية نجد أن الهدف هو استثمار وقت الفراغ فى نشاط ذى قيمة أما أهداف الرياضة المدرسية فهى ذات طبيعة تربوية تهدف إلى تنمية الشخصية المتكاملة والمتوازنة من الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية والجمالية والخلقية .

أشكال ظاهرة الرياضة :

فى ضوء تحليل الرياضة إلى أبعادها يمكن تحديد أشكال ظاهرة الرياضة بسهولة من خلال التصنيف المنطقى لبعض هذه الأبعاد والتى يمكن تلخيصها فيما يلى :

أولاً : الرياضة التنافسية وتشمل :

١ - **الممارس** : فى هذه الرياضة ذو مواصفات بدنية وفسيولوجية خاصة تتناسب مع نوع النشاط التخصصى لذلك ينبغى الاهتمام بعملية الانتقاء .

٢ - **مدرب محترف** : معد مهنياً للوصول بالأداء لأفضل مستوياته .

٣ - **النادى الرياضى** : هو تلك الهيئة الأهلية التى تعتبر الواجهة التى تنظم العلاقة بين المدرب واللاعب وهدفها أفضل تمثيل .

ثانياً : الرياضة الترويحية :

١- **الممارس** : لا يحتاج لشروط بدنية أو فسيولوجية أو مرحلة سنية خاصة لذلك لا يخضع لعملية الانتقاء .

٢- **المشرف الترويحي** : وهو المهنى المسئول عن وضع البرامج الملائمة للظروف الصحية والبدنية الخاصة بالممارس وتنفيذ هذه البرامج .

٣- **مكان الممارسة** : يمكن أن تمارس الرياضة الترويحية فى أى مكان سواء كان مؤسسة تربوية أو تجارية أو ممارسة الترويح فى الخلاء .

ثالثاً : الرياضة التربوية :

١ - التلميذ فى إحدى المراحل التعليمية التى تمتد من الحضانة وتستمر حتى الانتهاء من المرحلة الثانوية .

٢- **مدرس التربية البدنية** : وهو المهنى المعد للقيام بالعمل الرياضى التربوى فى المؤسسات التعليمية ، وقد أعد خصيصاً لهذه المهنة .

٣- **المؤسسة التعليمية** : سواء كانت مدرسة أو حضانة وسواء كانت خاصة أو حكومية فهى تخضع للإشراف الحكومى .

الترويح الرياضى

رياضة الموهوبين والمستويات العليا — الرياضة التربوية

رياضات أخرى

فروسية – سيارات

أشكال الرياضة للجميع

رابعاً : الرياضة كنظام اجتماعى :

وهى تتمثل فى :

١– أفراد مؤمنون بالنظام ومدافعون عنه .

٢– معدات وأدوات وأجهزة تمتلكها الجماعة وتستخدمها .

٣– تنظيم يحدد العلاقات بين أفراد النظام .

٤– تقاليد وطقوس تعبر عن أشكال الظاهر الاجتماعية المصاحبة للنظام والرياضة كنظام اجتماعى تمتلك من الممارسين والمشاهدين والمهنيين من مدربين وإداريين وأخصائيين من يقنع بها ويدافع عنها .

ومما سبق نجد أن النظام الاجتماعى فى الأساس هو مجموعة من القواعد والقوالب العامة التى تنتجها الجماعية بهدف إشباع حاجات الأفراد وحل مشاكلهم، كما يضع النظام الاجتماعى معايير للسلوك الذى يقبله المجتمع وهناك من النظم ما هو مقنن منضبط ، وممارسة الرياضة تتمثل فيها النظم الاجتماعية لكافة المجتمعات .

لذا نجد أن ممارسة الرياضة كأى نشاط يعرض ممارسين لكثير من المتغيرات التى تعد تؤثر على الصحة النفسية للرياضة مثل الاصابة سواء كانت بدنية أو نفسية ، القلق كحالة أو سمة ، الضغوط النفسية ، العدوان والصراع .

ومن خلال الجزء التالى سوف نتعرض بالشرح الموجز لكل من الاصابة ، القلق ، الضغوط النفسية ، العدوان والصراع ثم نقدم طرق الوقاية حتى يكون الفرد الرياضى فى أفضل صحة نفسية له .

الفصل السادس

تطبيقات للصحة النفسية

- في الأسـرة .
- في المدرسـة .
- في النـادي .
- في المجتمـع .

الفصل السادس

تطبيقات للصحة النفسية

الصحة النفسية في الأسرة :

تعد الأسرة الوحدة الاجتماعية الأولى التى يحتك بها الطفل إحتكاكاً مستمراً كما أنها تعد المكان الأول الذى تنمو فيه أنماط التنشئة الاجتماعية التى تشكل «الميلاد الثانى» فى حياة الطفل . أى تكوينه كشخصية اجتماعية ثقافية إلى مجتمع بعينه ، تبدين بثقافة بذاتها (٢٥ : ٢٣١) .

وتذكر هدى قناوى (١٩٩٦) أن الأسرة تتكون فى حدودها الضيقة من الزوج والزوجة وطفل أو أكثر ويكون أساس العلاقات التى تربط أفراد الأسرة قائماً على الصراحة والود بشكل يتيح الفرصة أمام كل فرد من أفرادها أن يعبر كما يريد بحرية . وهذا هو الذى يفرق بين الأسرة كوحدة اجتماعية وبين أى وحدة اجتماعية أخرى .

وللأسرة وظيفة اجتماعية ونفسية هامة . فهى المؤسسة التربوية الأولى فى حياة الطفل كما أنها تعتبر العامل الأول فى تشكيل سلوك الطفل بصيغة اجتماعية .

ويذكر حامد زهران (١٩٩٤) فى هذا الصدد نحن نعلم أن السنوات الأولى من حياة الطفل تؤثر فى التوافق النفسى أو سوء التوافق حيث يكون الأطفال شديدى التأثر بالتجارب المؤلمة والخبرات الصادقة .

وتؤكد هدى قناوى (١٩٩٦) على دور الأسرة فى عملية التنشئة الاجتماعية السليمة من خلال النقاط التالية :

١- يعد المنزل هو العامل الوحيد والذى من خلاله تقدم التربية المقصودة للطفل خلال مراحله الأولى من النمو .

٢- الأسرة تتولى رعاية الفرد وتهذيبة فى أهم الفترات وأعمقها آثاراً فى بناء شخصية وتكوين إتجاهاته وقيمه وأفكاره فى كل ميدان بل وفى تشكيل حياته بصفة عامة .

٣- تؤثر مكانة الأسرة على أسلوب تدين الطفل .

٤- تعد الأسرة الموصل الهام والجيد لثقافة المجتمع

٥- الأسرة هى الجماعة الأولى التى يعتمد الطفل على قيمها ومعايرها وطرق عملها عند تقويمة لسلوكه .

الصحة النفسية في المدرسة :

نظراً لتركيب عناصر الثقافة واتساع المعارف ودائرتها التى يتعين على الفرد اكتسابها بدأت الأسرة تفقد بالتدريج الكثير من وظائفها الاجتماعية الاساسية وذلك نظراً لانشغال الآباء تحت ضغط الظروف الاجتاعية والاقتصادية ، وما كانت الأسرة تقوم به أصبح من وظائف المدرسة فى نقل التراث الثقافى عبر الأجيال المختلفة والتراث الثقافى يشمل العادات والتقاليد ، ومعاونة الأبناء على مواجهة ظروف الحياة فى ضوء ما أختارته من قيم وأنظمة ومعارف .

وعندما يذهب الطفل إلى المدرسة فإنه يصبح لأول مرة تحت إشراف أفراد ليسوا من أقاربه . وبالتالى فهو يتحرك من وسط تسوده الروابط الشخصية إلى وسط آخر غير شخصى ، من خلال الاتصال مع المدرسين والزملاء من التلاميذ.. ومن ثم فإن المدرسة هى التى تربط الطفل بنظام اجتماعى أوسع ، وهى المنظمة الرئيسية التى يوكلها المجتمع من أجل تقليل روابط الطفل بوالديه وإذا خرج لأول مرة فى المنظمات الاجتماعية التى تتجاوز حدود الجماعات المعتمدة على القرابة والجيرة .

ويذكر حامد زهران (١٩٩٤) بعض مسئوليات المدرسة بالنسبة للنمو النفسى والصحة النفسية للتلميذ فيما يلى :

١- تقديم الرعاية النفسية إلى كل طفل ومساعدته فى حل مشكلاته والانتقال به من طفل يعتمد على غيره إلى راشد مستقل معتمدا على نفسه متوافقا نفسياً .

٢- تعليمه كيف يحقق أهدافه بطريقة ملائمة تتفق مع المعايير الاجتماعية مما يحقق توافقه الاجتماعى .

٣- مراعاة قدراته فى كل ما يتعلق بعملية التربية والتعليم .

٤- الاهتمام بالتوجيه والارشاد النفسى والتربوى والمهنى للتلميذ .

٥- الاهتمام بعملية التنشئة الاجتماعية فى تعاون مع المؤسسات الاجتماعية الأخرى وخاصة الأسرة .

٦- مراعاة كل ما من شأنه ضمان نمو الطفل نفسيا سليما .

وتذكر هدى قناوى (١٩٩٦) دور المدرسة فى عملية التنشئة الاجتماعية فيما يلى :

١- تأخذ المدرسة على عاتقها حاليا - فى المجتمع الحديث - مهمة تهيئة الصغار تهيئة اجتماعية من خلال نقل الثقافة .

٢- تلعب المدرسة فى المجتمع الحديث دوراً مهماً فى تعليم الاتجاهات والمفاهيم ، والمعتقدات المتعلقة بالنظام السياسى .

٣- تعلم المدرسة الطفل المهارات والمعلومات المتعلقة بالطريقة التى يعمل بها المجتمع أو التى ينبغى أن يعمل بها . ويؤدى ذلك إلى إعداد الطفل للتعرف وفقاً للأدوار التى يقوم بها العضو الراشد فى المجتمع .

٤- كما تلعب المدرسة دوراً أكبر فى مساعدة الأطفال على تعلم ضبط انفعالاتهم والتعامل مع مراكز السلطة ، وكذلك تولى القيام بها كما تتضمن التهيئة الاجتماعية معرفة الطفل للطريقة التى تحل بها المشكلات من كافة الأنواع واكتساب الوسائل الفنية لحل المشكلات كجزء متمم للعملية التربوية .

٥- تشجع المدرسة القدرات الخلاقة والابداعية لأعضاء المجتمع الجدد ، ولذلك تقوم بدور أكبر في الإسهام فى الأنشطة الخلاقة من جانب التلاميذ وعن طريق غرس القيم الاجتماعية التى يجب أن تتمشى مع الرغبة فى التقدم القائمة على الإنجازات فى العلوم وفى مجالات المعرفة الأخرى ، كما تأخذ على عاتقها مهمة القيام بدور رئيس فى عمليات التجديد والتحديث والتغيير .

الصحة النفسية في المجتمع :

أن نقدم المجتمع يعتمد على تقدم الوحدات الصغيرة التى تشكل فى مجموعها هذا المجتمع وهذه الوحدات هى الأسرة التى تصير اللبة الأولى للمجتمع. لذا فمن الضرورى أن نهتم بهذا المجتمع من ناحية صحة النفسية والتى تشمل جميع المؤسسات المختلفة التى يتكون منها المجتمع الكبير .

ومن هذا المنطلق يجب أن تهتم بجميع الجوانب التعليمية والثقافية والاقتصادية والاجتماعية والطبية والدينية ... إلى غير ذلك .

لذا يجب علينا أن نعمل على تحقيق التناغم والتجانس بين المؤسسات المختلفة التى تكون محور المجتمع الذى نعيش فيه والتى تتمثل فى الأسرة والمدرسة والجامعة والنادى بالاضافة للمؤسسات التربوية والاجتماعية والدينية الأخرى ، وخاصة بين الأسرة والمدرسة . وهذا يجعل من الضرورى الاهتمام بالصحة النفسية فى المجتمع ، حتى تتجنب افراده وجماعاته كل ما يؤدى إلى الاضطراب النفسى والسلوك غير المرغوب فيه حتى يتحقق الانتاج والتقدم والتطور والسعادة .

ويذكر حامد زهران (١٩٩٤) أن من أهم أهداف الصحة النفسية المتكاملة واعداد الانسان الصحيح نفسيا فى أى قطاع من قطاعات المجتمع وأيا كان دورة الاجتماعى بحيث يقبل على تحمل المسئولية الاجتاعية يعطى للمجتمع بقدر ما يأخذ أو أكثر مستغلا طاقاته وامكانياته التى أقصى حد ممكن . ولكى يتحقق هذا يجب تحقيق مطالب النمو الاجتماعى للفرد مثل النمو الاجتماعى المتوافق إلى

أقصى حد مستطاع ، وأشباع الحاجات النفسية الاجتماعية وتقبل الواقع . وتكوين اتجاهات وقيم اجتماعية سليمة ، والمشاركة الاجتماعية الخلاقة المسئولة ، وتوسيع دائرة الميول والاهتمامات ، وتنمية المهارات الاجتماعية التى تحقق التوافق الاجتماعى السوى ، وتحقيق النمو الدينى والاخلاقى القويم .

ونظراً لتعقد العلاقات الاجتماعية بين افراد المجتمع وخاصة كلما زادت المصالح ويحاول كل فرد من أفراد المجتمع أن يتوافق مع نفسه أو مع غيره ومع زيادة عصر القلق الذى نعيشه الآن وما يترتب على ذلك من ضغوط نفسية قد تؤدى إلى حالة من الانهاك البدنى والعقلى والنفسى ، وكذا واقعنا الحضارى نتيجة التقدم التكنولوجى فى جميع جنبات الحياة وما يعكس الكثير من الاضطرابات النفسية التى يؤدى إليها التنافس وعدم المساواة والاستغلال ، أن هذا المجتمع يحتاج إلى تخطيط دقيق للصحة النفسية ، ويحتاج التخطيط للصحة النفسية لأفراد المجتمع إلى إجراءات هامة نذكر منها :

١- الاهتمام بالطفل الذى يعتبر مرآة المجتمع ، ففيهم يستطيع المجتمع ، أى مجتمع أن يرى كيف يمكن أن تكون عليه صورته مستقبلا . فالطفل الآن هو رجل المستقبل ، والطفل خلال الخمس أو الست سنوات الأولى من حياة الطفل تسمى بالسنوات التكوينية . وقد يزيد البعض أو ينقص من هذه الفترة سنة أو أكثر ، كما يجب رعاية الشباب الذين هم عصب الأمة ، وحماية الأسرة التى تعتبر الخلية الأولى فى المجتمع ، ورعايتهم والعناية بمشكلاتهم التى قد تجعلهم فى حالة من سوء التوافق .

٢- التخطيط الشامل لجميع أنواع الأنشطة البدنية والرياضية والعقلية والاجتماعية والاقتصادية حتى يمكن اشباع الحاجات والميول حتى يحدث التوافق النفسى .

٣- الاهتمام بصحة الفرد من جميع النواحى الوظيفية والحياتية والعقلية والجسمية والنفسية عن طريق أنشأ العيادات الخاصة بالفحص الشامل لجميع أفراد المجتمع ولمختلف قطاعاته .

٤- حماية الشباب فى سن المراهقة من الوقوع فى المحزورات وأن يكونوا فريسة سهلة للانحرافات الأخلاقية أو الإدمان والمخدرات .

٥- حماية الاحداث الذين يتعرضون لكثير من المشكلات بسبب التفكك الأسرى أو فقد أحد الوالدين أو كليهما بإيداعهم المؤسسات التربوية التى تجعلهم مواطنين صالحين للمجتمع ولا يشكلون الخطر على هذا المجتمع .

٦- غرس القيم الدينية والجمالية والفنية والأخلاقية والتعاونية والاجتماعية .. إلى غير ذلك من القيم الآخرى ، والمحافظة على العادات والتقاليد وكذا المعايير الاجتماعية التى تتمثل فى القدوة الحسنة التى يستمدها الصغار من الكبار ، مع التأكيد عليها وآثابة من يتبعها ومعاقبة من يحيد عنها .

٧- الاهتمام يدفع مستوى الوعى النفسى لأفراد المجتمع وخاصة بالذين تتصل أعمالهم بالجمهور وخاصة فى الهيئات والمؤسسات العامة .

٨- الاهتمام بالحالة النفسية للفرد وذلك للتغلب على الضغوط النفسية والانهاك النفسى التى قد يتعرض لها الفرد نتيجة بعض المشكلات النفسية الناتجة من الجوانب المهنية والأسرية والاقتصادية والاجتماعية ... إلى غير ذلك .

٩- الاهتمام بالصحة النفسية عن طريق الوقاية خير من العلاج والعلاج من بعض الأمراض النفسية التى قد تصيب الفرد .

الصحة النفسية في الجامعة :

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الهامة فى تشكيل حياة الفرد فى المستقبل كما تعتبر هذه المرحلة هى المكملة لمرحلة التعليم قبل الجامعى ، فتتمثل أهمية المرحلة الجامعية فى أنها تساهم فى النمو البدنى والنفسى والاجتاعى والعقلى المتزن ، حتى يتسم هؤلاء الطلاب بالصحة النفسية التى تؤهلهم أعضاء صالحين ومنتجين لمجتمعهم .

فالمرحلة الجامعية تتضمن العديد والكثير من الأنشطة البدنية والرياضية والاجتماعية والفنية والثقافية والدينية التى تساهم فى بناء الشخصية المتزنة لطالب الجامعة من خلال مشاركتهم الفعالة فى هذه الأنشطة تحت إشراف مدرب واعى للقيام بمهمة بالاضافة إلى الوظيفة الأساسية للجامعة وهى تقديم الخبرات التربوية التى تعدهم للوظائف الهامة بالمجتمع.لذا يجب أن تهتم الجامعة ببعض المسئوليات التى نذكر منها ما يلى :

١- تقديم الرعاية النفسية والاجتماعية للطالب ومحاولة حل مشاكلهم التى قد يتعرضون لها من خلال تفاعلهم مع الحياة الجامعية التى تكثر فيها المشاكل فى هذه الحياة الجديدة عليهم .

٢- أكسابه الكثير من المهارات التطبيقية التى تؤهله للقيام بدوره الفعال فى المجتمع .

٣- تحقيق التوازن بين احتياجاته ومطالبة وما يجب أن يقوم به ويفعله .

٤- تقديم الخدمات التى تحقق التوافق النفسى بما يتناسب مع حجم المشكلات التى قد يتعرض لها الطلاب .

٥- المشاركة الفعالة فى ممارسة كافة الأنشطة التى تساهم فى بناء الشخصية الصحيحة نفسياً .

الصحة النفسية في النادي :

النادى هو أحد المؤسسات التربوية الاجتماعية التى تتبع الهيئات الأهلية ، والنادى يديره مجلس إدارة منتخب ويقدم العديد من الأنشطة البدنية والرياضية والثقافية والاجتماعية التى تخضع لمسابقات رسمية وغير رسمية .

والنادى كأحد المؤسسات التربوية بالدولة يقع على عاتقه مهمة توجية وإرشاد أعضاء النادى إلى السلوك التربوى خلال تعاملهم مع بعضهم البعض .

وتزداد مسئولية النادى مع زيادة عدد الأعضاء المنتسبون للنادى حيث أن هؤلاء الأعضاء يختلفون فى مراحل أعمارهم ما بين مرحلة قبل المدرسة ومرحلة

المدرسة الابتدائية ثم المدرسة الإعدادية فالثانوية وكذا الجامعة بالاضافة لمختلف الأعمار والتى لا تحدد بسن معينة ، فالمطلوب هنا رعاية هؤلاء جميع الأعمار فى وقت واحد . لذا كان من المهم الاهتمام بما يلى :

١- التعامل مع مختلف الأعمار وتقديم لهم الخدمات التى تتناسب مع كل مرحلة عمرية .

٢- تقديم مختلف الأنشطة الرياضية والثقافية والاجتماعية التى تتناسب مع كل الأعمار وكذلك من حيث النوع ذكر وأنثى وبما يتناسب مع ميول ورغبات واتجاهات الأعضاء .

٣- الاهتمام بالبراعم من الناحية الرياضية والاجتماعية وذلك من خلال ما تقدمه مدراس الناشئين بالأندية .

٤- الاهتمام بالطلائع وذلك من خلال التدريب والمنافسات الرياضية الرسمية التى تتبع .

٥- تقديم البرامج الرياضية والثقافية والفنية والاجتماعية التى تناسب مع غير الأفراد بالفرق الرياضية بالنادى .

٦- التوجيه والإرشاد لمن هم فى مرحلة المراهقة للمحافظة على سلامتهم النفسية .

٧- مشاركة الأعضاء فى الأعياد والاحتفالات وذلك بتقديم البرامج المناسبة لكل منهما .

الفصل السابع
العلاج النفسى

- مدخل
- محكات السلوك السوى والسلوك غير السوى
- تعريف العلاج النفسى
- أنواع العلاج النفسى
- مفهوم الصدمة النفسية
- العاملون فى ميدان الصحة النفسية
- الأخصائى النفسى الاجتماعى
- الأخصائى النفسى الإكلينيكى
- الأخصائى النفسى للبحث فى الرياضة
- دور الأخصائى النفسى الرياضى تجاه بعض المشكلات من :

  الإصابة

  القلق

  الضغوط النفسية

  العدوان

  الصراع
- الاجراءات الوقائية والحيوية والنفسية والاجتماعية .

الفصل السابع

✍ العلاج النفسي

مدخـــــل :

الصحة النفسية كما عرفنا أنها التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة ، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التى تطرأ عادة على الإنسان والإحساس الإيجابى بالرضا والسعادة والكفاية (٣٦ : ٣٨) .

وعلى ذلك يمكن القول بأن الشخص الذى يطلق عليه أنه متوافقاً مع بيئة الشخص الذى يستطيع تكوين وتدعيم صلاته ، وعلاقاته الاجتماعية بالآخرين من أفراد مجتمعه حتى تكون هذه البيئة خالية من الصعاب والمضايقات ، وحتى تكون بالنسبة له مجدية اجتماعياً وشخصياً وحتى يصل إلى درجة مقبولة من الرضا والمتعة .

والشخص الذى يتميز بذلك يتمكن من استغلال كفاءاته إلى أبعد الحدود دون أن تحدث صعاب أو مضايقات له . والصحة النفسية بهذا المعنى ليست حالة محدودة ومؤكدة يحصل عليها الفرد أو يخفق تحقيقها ، وتختلف الصحة النفسية من شخص لآخر ، كما أنه يندر أن يكون الشخص متكيفاً تكيفاً تاماً من هذه الناحية ، ويمكن قياس مدى صحة الفرد النفسية بمدى تكيفه مع بيئته .

إذن التوافق مع البيئة يعتبر من العناصر الهامة فى تعاريف الصحة النفسية ولكن يجب أن تأخذ بحذر شديد حيث أن البيئة نفسها قد تكون مريضة ومحاولة التوافق مع هذه البيئة ليس من الصحة النفسية ولكن تعتبر مثيرة للأمراض النفسية.

وفى هذا الصدد يذكر عبد المطلب القريطى (١٩٩٨) عن ما أسماه بالعافية النفسية ومظاهرها هى :

١ – التكامل النفسى

٢ – التوافق النفسى

٣ – الاتزان الانفعالى

٤ – ضبط النفس والتحكم فى الذات .

٥ – السلوك العادى والخلو النسبى من الأعراض المرضية .

٦ – الشعور بالسعادة مع النفس والآخرين .

٧ – تبنى إطار قيمى إنسانى وأخلاقى .

٨ – الرضا عن الذات وتقبلها وتحقيقها .

٩ – التوافق الاجتماعى مع الآخرين فى المجالات التى يمارس فيها الفرد نشاطه .

١٠ – الإيجابية وتحمل المسئولية .

١١ – نجاح المرء فى عمله ورضاه عنه .

وبذلك نجد أن الأفراد يختلفون فى مدى تمتعهم بالصحة النفسية والتى تتضح من خلال :

١ – درجة تقبل الفرد للحقائق المتعلقة بقدراته وحالته الجسمية والعقلية ، أى مدى رضاه أو عدم رضاه عن نفسه كما هى الآن .

٢ – درجة ونوع علاقاته بالمجتمع المحيط به ، سواء كان هذا المجتمع هو أسرته أو محيط عمله ، فهل هو قريب من الأفراد حوله ، وليتعاطف معهم ، أم هو مبتعد لا يقبلهم ولا يتقبل معظم تصرفاتهم ، يضمر لهم الشك أو يتعاظم عليهم أو يحس بنقصه لهم ؟

٣ – درجة أقباله على الحياة والقيام بنصبه من العمل وتقبله لهذا العمل . فهل هو فرد نشط معظم الوقت مستعد ليومه ولواجباته، أم هو يجر

قدميه ويرى فى يومه عبئاً لا طاقة له به ، ولحياته المستقبلية كراهية لا يمكنه التخلص منها ؟

٤ – درجة طموحه وشجاعته وثبات اتجاهاته الفردية . أى مدى تمتع الفرد بالطاقة المحركة للتخطيط لحياة أفضل ، ثم مدى استعداده للكفاح وتخطى العقبات أو الثبات على مبادئه حتى وإن واجه معارضة أو مشكلات أو مخاطر .

٥ – درجة قدرة الفرد على الموازنة بين حاجاته الجسمية والنفسية وبين متطلبات مجتمعه والحدود التى يعينها هذا المجتمع كقواعد للضبط . أى قدرة الفرد على التوقف عند الحدود التى رسمها المجتمع ، حتى وأن أدى ذلك إلى حرمان الفرد من إشباع بعض دوافعه الجسمية أو النفسية .

والسلوك غير السوى الذى يصدر عن شخص سلوكه الأدائى غير فعال ، سلوك غير موجه نحو حل المشاكل والضغوط التى قد يتعرض لها ، وهو لا يستطيع استخدام طاقاته على نحو أفضل ، وأفكاره ومشاعره وتصرفاته غير ملائمة ، كما أن سلوكه لا يفرق بين الخوف أو الهم أو الغضب أو الحزن لذلك لا يكون هذا السلوك ملائم لظروف البيئة المحيطة به . ولذا نجد أنه غير قادر على التوافق ولا يستطيع أن يواجه الصراع أو الإحباط .

محكات السلوك السوي والسلوك غير السوي :	
السلوك السوى	السلوك غير السوى
١ – المحك الذاتى Subjcctive Cirtcrlion	
تحديد مجموعة من المعايير أو القيم لتكوين إطار مرجعى يحكم من خلاله على السلوك .	لايوجد أى معايير أو قيم لتحكم السلوك، بل يكون السلوك خاضع للعشوائية .
٢ – المحك الإحصائى Statistical Cirtcrlion	
وهم الأفراد الذين ينحصرون بين +٣، –٣ تحت المنحنى الاعتدالى وهم الأفراد المتوسطين سواء فى القدرات العقلية أو المقاييس الجسمية أو المهارات .	وهم الأفراد الذين يزداد انحرافهم المعيارى عن +٣ ، –٣ وهم العباقرة والموهوبين من جهة ومن جهة أخرى المتأخرين والمعاقين .
٣ – المحك الاجتماعى Social Cirtcrlion	
وهو الذى يسلك فيه الأفراد السلوك والاتجاهات والعادات والتقاليد التى تساير المجتمع الذين يتواجدون فيه .	وهو الذى يسلك فيه الأفراد السلوك والاتجاهات والعادات والتقاليد التى لا تساير المجتمع الذين يتواجدون فيه .
٤ – المحك المثالى Idealistic Cirtcrlion	
وهو الذى يلتزم فيه الفرد بما يجب أن يكون أى يخضع للمثالية .	وهو عدم الالتزام بالمثالية وكن يكون هدف الفرد هو الغاية تبرر الوسيلة .

السلوك السوى	السلوك غير السوى
٥ - المحك الباثولوجى Pathological Critcrlion	
وهم الأشخاص المعافين من الأعراض المرضية كالاضطرابات النفسية والعقلية .	هم الأشخاص الذين يعانون من أعراض مرضية كالاضطرابات النفسية والعقلية .
٦ - محك المواءمة بين نمو الفرد ومصلحة الجماعة	
وهو السلوك الذى يتمثل فى تحقيق إمكانات الفرد ويحقق صالح الجماعة .	وهو السلوك الذى لا يحقق للفرد الإمكانات التى تكون فى صالح الجماعة .

تعريف العلاج النفسي

العلاج النفسى هو العلاج الذى يستخدم الطرق النفسية بمختلف أنواعها لمعونة من اضطربت شخصياتهم أضطراباً سواء كان خفيفاً أو عنيفاً . وللعلاج النفسى طرق شتى لكل طريقة ميدانها وأسلوبها وميزاتها وما يناسبها من الحالات. وقد تسهم عدة طرق فى علاج حالة بعينها . ومن هذه الطرق العلاج بالإيمان ، والعلاج بالإيحاء ، والعلاج بالاقتناع والعلاج بالنضج ... إلى غير ذلك (٤٥ : ٥٤٥ ، ٥٤٦) .

أما العلاج النفسى فى مجال الرياضى يعنى استخدام الطرق النفسية المختلفة لمعونة من اضطربت شخصياتهم اضطراباً معيناً بسبب النتائج السلبية لممارسة الأنشطة الرياضية . وبذلك لا يقتصر العلاج النفسى على استخدام الطرق النفسية لإراحة اللاعب فحسب ، بلى يعينه فضلاً عن ذلك على حل مشاكله الخاصة والتوافق مع محيطه واستقلال إمكاناته على خير وجه .

أنواع العلاج النفسي :

يذكر أحمد عزت راجح بعض أنواع من العلاج النفسى والذى يتمثل فى :

العلاج المعقود على المريض (نظريةالذات) :

يعتمد هذا النوع من العلاج على المريض نفسه ويتم ذلك عن طريق المقابلة الشخصية وفيها يصغى المرشد أو المعالج لما يقوله المريض ويوجه المناقشة إلى هذه النقطة أو تلك ، ابتغاء معونته على الكشف عن مشكلته وفهمها بنفسه ووضع خطة لتدبير أموره بنفسه. وهذا النوع يرجع إلى كارل روجرز C.Rogers .

العلاج السلوكى :

وهذا النوع يعتمد على استبعاد العادات الخاصة فى التعليم بعادات أخرى صالحة وهذا النوع من العلاج يقوم على تعاليم «بافلون» والمدرسة السلوكية .

العلاج بالإيحاء :

يستخدم العلاج بالإيحاء فى حالة يقظة المريض أو وهو فى حالة نوم معناطيسى لبث أفكار سليمة فى نفسه أو بأن حالته ستتحسن بكل تأكيد .

العلاج الجماعى :

هو علاج حالات سوء التوافق فى موقف جماعى ، أى أنه علاج يستغل ما يقوم بين أفراد الجماعة من تفاعل وتأثير متبادل له أثر فى تغيير سلوكهم ونظرتهم إلى الحياة وإلى أعراضهم .

ولهذا العلاج أثر نفسى ذو قيمة إذ فيه مجال كبير لانطلاق الانفعالات وإسقاطها على أعضاء الجماعة ، ويعتبر هذا العلاج اليوم من أهم طرق العلاج النفسى .

والعلاج النفسى يتم عن طريق برامج الصحة النفسية حيث يتضمن أى برنامج للصحة النفسية جانباً وقائياً من حيث أهدافه وأساليبه ، والغرض منه هو مساعدة الفرد على أن يتوافق مع بيئته بدرجة كافية بدلاً من أن يتلافى أو يصحح أى أخطاء أو أوضاع غير صحيحة بسبب عدم التكيف التام للفرد ، ويستهدف هذا

البرنامج الوقاية ومنع ظواهر عدم التكيف الشائعة مثل الشعور بمركب النقص أو الإلتجاء إلى عوامل الدفاع عن النفس التى فيها الميول إلى العدوان كما يفعل اللاعب فى بعض المنافسات التى تتميز بالعنف ، والكذب من بعض اللاعبين المصابين ولم يتم شفائهم لإصرارهم على اللعب ، فضلاً عن برنامج الصحة النفسية يجب أن يهدف إلى الوقاية من أشكال عدم التكيف الخطيرة التى تنتج عن تصرفات غير مسئولة . كما يجب أن يستهدف مساعدة الشخص على التكيف مع بيئته بدرجة كافية ومناسبة مع أساليبه وأساليب حياته ، ويجب أن يدخل فى الاعتبار ظروف الشخص الصحية وذكاءه ومركزه وخصاله ، وكذلك بيئته المادية والمعنوية ، لكى تكون المساعدة وافية ، يجب ملاحظة مواهب الفرد الخاصة ، وملاحظة عيوبه الجسمانية والعقلية كذلك فضلاً عن أنه يجب النظر إلى الفرد بحالته الراهنة ، وكما هو ، وكما نحب أن يكون .

مفهوم الصدمة النفسية :

الصدمة النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى ، هى إصابة نفسية نتيجة لخبرة أو حادثة معينة مرتبطة بالمجال الرياضى ، وتسبب بعض التغيرات فى الخصائص النفسية للشخصية الرياضية ، ويتضح أثرها فى تغير سلوك الفرد ، وفى هبوط مستواه الرياضى .

العاملون في ميدان الصحة النفسية :

المعالج النفسى : Psychotherapist

ويتخرج من أحد أقسام علم النفس ويتخصص فى الصحة النفسية والعلاج النفسى . ويجب أو يزود بالقدر النفسى ويحصل على درجة عليا فى تخصص الصحة النفسية والعلاج النفسى (فى مصر لا تقل هذه الدرجة عن الدكتوراه) ويختص بالتشخيص والعلاج النفسى .

الأخصائى النفسى Psychologist

ويتخرج من أحد أقسام علم النفس بالجامعة ويختص بالقياس النفسى وإجراء الاختبارات ودراسة سلوك العميل واتجاهه العام ومساعدة المعالج النفسى .

الأخصائى النفسى الرياضى Sport Psychologist

هو الشخص الذى يستطيع تحسين مستوى أداء اللاعبين من خلال التوظيف الصحيح لقدراتهم وتعزيز مهاراتهم السيكولوجية ومساعدتهم على تجنب الانفعالات والتوترات ، بالإضافة إلى المساهمة فى حل مشكلاتهم الشخصية والتى تؤثر بصورة مباشرة على مستوى الأداء لديهم (١ : ١٩٦) نقلاً عن هيمان Heyman (١٩٩٣) .

الأخصائى النفسى الاجتماعى Psychiatric Social Wocker

ويتخرج من أحد أقسام أو معاهد الخدمة الاجتماعية ، ويؤهل تأهيلاً خاصاً فى علم النفس . ويختص بإجراء المقابلة الأولى مع المريض وأسرته ومحل عمله والمؤسسات الاجتماعية المختلفة وبالبحث الاجتماعى وينظم معظم أوجه نشاط العيادة النفسية ، وقد يساهم فى العلاج النفسى (٩ : ٢٦) .

الأخصائى النفسى التربوى الرياضى Educational Sport Psychologisr

وهم الأشخاص الذين لديهم خلفية عملية متسعة فى مجال علوم الرياضة والنشاط البدنى ، إضافة إلى دراسات مكثفة فى بعض فروع علم النفس الرياضى، وعلم النفس الإرشادى وعلم النفس الإكلينيكى ، وعلم نفس الشخصية ، وعلم النفس الفسيولوجى ، وعلم نفس النمو ، ويتحدد دور الأخصائى النفسى التربوى الرياضى فى مجالين أساسين هما :

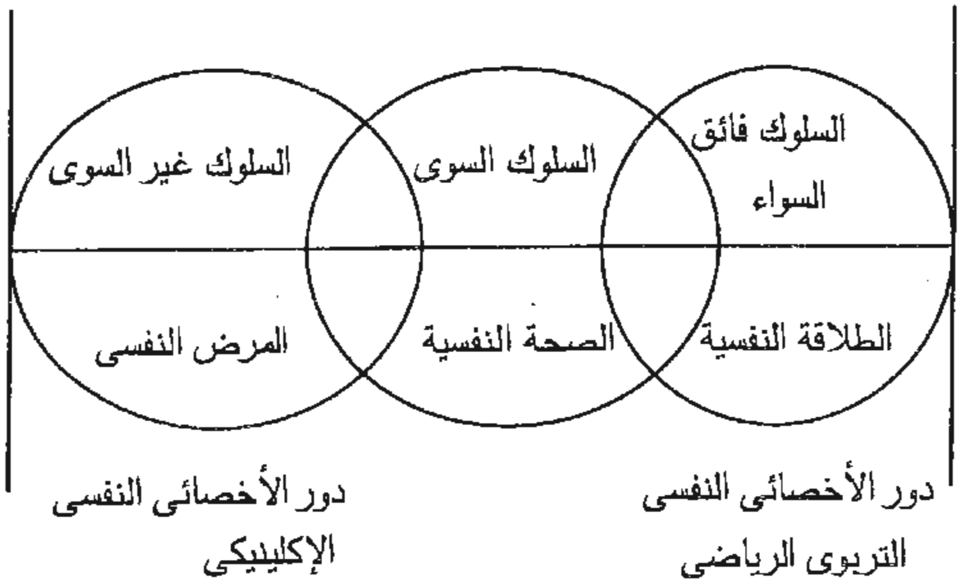
أ – تعليم وإكساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة .

ب – تعليم وإكساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة (١ : ١٩٦ ، ١٩٧).

الأخصائى النفسى الإكلينيكى الرياضى Clinical Sport Psychologdist

وتتضمن تلك الفئة الأشخاص المتخصصين فى علم النفس ولديهم إجازة معتمدة لذلك النوع من العمل ، كما يجب أن يكون لديهم خبرة وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال دراسات عملية مكثفة لعلوم

الرياضة ، وطبيعة دور الأخصائى النفسى الإكلينيكى تجعله يتعامل عادة مع نسب ضئيلة من الرياضيين الذين قد يعانون من بعض المشكلات والاضطرابات النفسية الحادة مثل الإكتئاب والخوف المرضى .



يوضح ميكانيزم الصحة النفسية السلوك السوى (١ : ١٩٧) .

الأخصائى النفسى للبحث فى الرياضة

The Research Sport Psychologist

وهو الذى يقوم بالبحث والدراسة فى المشكلات التى تتعلق بممارسة الأنشطة الرياضية على مختلف المستويات بدءً من الرياضة المدرسية ورياضة الجامعات ورياضة المنافسات والرياضة للجميع .

دور الأخصائى النفس الرياضى تجاه بعض المشكلات الناتجة من الإصابة، القلق ، الضغوط النفسية ، العدوان والصراع .

الإصابة Injury

فى الفترة الأخيرة لوحظ أن عدد الإصابات فى الرياضة والترويح ترتفع بنسبة من ٣ أو ٤ ملايين كل عام ، ويمثل معدل الإصابة فى الرياضات التى تقام بين المدارس ما يقرب من ثلث هذه الأرقام (كروس ، كونورى ، ١٩٨٤) ، وعلى

الرغم من التقدم التكنولوجى فى معدات الأمان ، وتحسين التدريب والتركيز على أوضاع بدنية صحيحة ، تستمر الإصابات الرياضية فى الزيادة فى جميع حالات الرياضات (بيرجاندى ١٩٨٥ ، ياف ١٩٨٣) . ولسوء الحظ ، فالمتغيرات التى تجعل اللاعب عرضة للإصابات لم يتم تحديدها بوضوح حتى الآن (بيرجاندى ١٩٨٥ ، براموبل وهولمز ١٩٧٥ ، تيرك ١٩٧٧)

والإصابة البدنية أو النفسية للرياضيين قد تحدث كنتيجة لبعض الحوادث العامة أو العارضة كحوادث السيارات مثلاً . كما قد تحدث الإصابة البدنية أو النفسية للرياضيين فى أثناء عمليات التدريب الرياضى أو المنافسات الرياضية ، وعندئذ يمكن أن نطلق عليها مصطلح «الإصابة الرياضية Sport Injury» نظراً لارتباط حدوثها بالمجال الرياضى أو الممارسة الرياضية بصورة مباشرة (٩:٣٢) .

مفهوم الإصابة البدنية :

هى عبارة عن خبرة سلبية نتيجة احتكاك أو اصطدام لاعب بآخر سواء زميل أثناء التدريب أو منافس أثناء المباريات ، وقد تكون ناتجة عن اصطدام اللاعب بأداة أو أى شىء من أدوات اللعب الثابتة أو غير ذلك وتؤدى إلى منع اللاعب من ممارسة رالرياضة حتى يتم الشفاء .

مفهوم الإصابة النفسية :

يعرف محمد حسن علاوى الإصابة النفسية بأنها عبارة عن «صدمة Trauman» نفسية نتيجة لخبرة أو حادث معين مرتبط بالمجال الرياضى ، والتى قد تسفر أو لا تسفر عن إصابة بدنية ولكنها تحدث بعض التغيرات فى الخصائص النفسية للفرد ويتضح أثرها فى تغير الحالة الانفعالية والدافعية والسلوك بالنسبة للفرد الرياضى وبالتالى هبوط مستواه الرياضى وفى بعض الأحيان انقطاعه النهائى عن الممارسة الرياضية .

المراحل التى يمر بها اللاعب عقب الإصابة :

كتب محمد حسن علاوى (١٩٩٨) لقد أشر جولد ، واينبرج Gold & Waunperg (١٩٩٥) نقلاً عن هاردى Hardy وكريس Crace (١٩٩٠) إلى أن

اللاعب الرياضى الذى يصاب بإصابة رياضية قد يمر غالباً بعدة مراحل عقب إصابته وهى :

- مرحلة الرفض Denial
- مرحلة الغضب Anger
- مرحلة المساومة Bargaining
- مرحلة الإكتئاب Derpression
- مرحلة التقبل وإعادة التنظيم Acceptance and reorganization

وهذه المراحل ليس بالضرورة أن يمر بها اللاعب المصاب جميعها ولكن يمكن أن يمر بمرحلة ويمر آخر بمراحل آخرى لأن ذلك يعتمد على نوع الإصابة ودرجتها أو شدتها وهل اللاعب ناشئ ليس لديه خبرة بالإصابة أم لاعب ذو خبرة كبيرة في الملاعب وبالتالى يكون مختلف عن الناشئ فى المراحل التى يمر بها اللاعب عقب الإصابة .

١ - مرحلة الرفض :

وفى هذه المرحلة يحاول اللاعب التقليل من أهمية الإصابة التى حدثت له ويرجع ذلك إلى الخوف من عدم اللعب أو أن يحل محله لاعب آخر أو فقد المكافأة لعدم الانتظام فى التدريب أو الاشتراك في المنافسات . لذلك يحاول تناسى الإصابة أو أن يصدق أنه مصاب بالفعل .

وترد هذه الكلمة فى كتابات مدرسة التحليل النفسى كإحدى آليات الإيجو الدفاعية حيث يغفل المرء بدافع لا شعورى - إدراك بعض المدركات الحسية فتفوته رؤية الأشياء أو سماع بعض الأقوال نتيجة عوامل انفعالية لا شعورية ، أو مثل عدم القدرة على التحقق من شيء برغم وضوحه للحواس ، وقد يكون الإغماء فى بعض المواقف المؤلمة صورة من ميكانزم الإغفال .

٢ – مرحلة الغضب :

عندما يدرك اللاعب الإصابة التى أصيب بها والتعرف على حجمها وشدتها فإنه يصاب بحالة من الذعر والخوف التى تؤدى به إلى الغضب وقد يصدر عنه سلوك مرفوض من المجتمع الذى يتمثل فى بعض الأحيان بالعدوان اللفظى سواء تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من زملاء وخلافه .. إلى غير ذلك .

٣ – مرحلة المساومة :

وفى هذه المرحلة يحاول اللاعب أن يقدم أعذار وأسباب وتنازلات إلى المدرب حتى يسمح له باللعب فى أقرب وقت من الشفاء بعد الإصابة وفى بعض الأحيان يساهم مدربه بأنه يمكن له العودة إلى مستواه مرة أخوى بزيادة فترات التدريب حتى يصل إلى أفضل مستوى فى أقل وقت ممكن . كما أنه يحاول تقديم بعض التبريرات عن الإصابة ويعنى التبرير أن اللاعب يقدم سبباً معقولاً لما يصدر عنه من سلوك خاطئ أو معيب أدى به إلى هذه الإصابة .

٤ – مرحلة الإكتئاب :

الإكتئاب يعبر عن مجموعة من الأعراض المركبة . التى يطلق عليها العلماء مفهوم الزملة الاكتئابية . فمن المعروف أن أعراض الاكتئاب قد تختلف من فرد إلى آخر فالبعض قد يتخذ لديهم الاكتئاب شكل أحاسيس قاسية من اللوم ، وتأنيب النفس ، ويجئ عند البعض الآخر مختلطاً مع شكاوى جسمانية وأمراض بدنية بصورة قد لا نعرف الحدود بينها .

وفى هذه المرحلة التى يدرك فيها اللاعب الإصابة فى أنها أصبحت حقيقة واقعة وأنه يجب أن يخضع لبرنامج .

القلق : ANXIETY

القلق خبرة وجدانية مكدّرة unpleasant يمكن وصفها بأنها حالة من التوتر tension والاضطراب وعدم الاستقرار والخوف وتوقع الخطر .

ويذكر وليم الخولى (١٩٧٦) أن القلق ينشأ ، شأنه شأن سائر الانفعالات ،

عن منبه يكون بمثابة نذير بفقدان الاستقرار والتوازن بين الفرد والبيئة ، ويؤدى إلى سلوك يهدف إلى إعادة التوازن والاستقرار . فإذا كان المنبه خطراً صريحاً كان الانفعال الذى يثيره هو انفعال الخوف fear لامجرد القلق ، وإنما يطلق لفظ القلق بنوع خاص على الخوف الغامض الناشئ عن رغبة لم تصب هدفها أو عن أسباب داخلية لا تتضح فى الشعور تكون بمثابة إنذار لاشعورى بالخطر .

ومشكلة القلق تحتل دور رئيسى فى مجال علم النفس بوجه عام وعلم النفس الرياضى بوجه خاص ، حيث أن القلق له آثار مباشرة على النواحى النفسية والجسمية للفرد . ويذكر كل من محمد أحمد غالى ، رجاء محمود أبو علام (١٩٧٤) أن القلق يعتبر إشارة الخطر التى تضيئ كل من موارد الفرد الجسمية والنفسية فى سبيل الحفاظ على الذات والدفاع عنها . وقد يكون القلق فى الوقت نفسه دليلاً على الاختلال الذى يؤدى ، إذا ازدادت حدته ، إلى اضطراب ونكوص Regression الوظف . ويؤدى القلق بمختلف مستوياته وفى درجات متفاوتة إلى فقدان التوازن النفسى Homeostatis ، مما يحفز الكائن الحى إلى محاولة إعادة السيطرة على هذا التوازن ، إستعادة مقوماته بأساليب سلوك مختلفة .

والقلق يتصف بالتصلب فاللاعبون القلقون تنقصهم المرونة والسهولة اللازمتان للتفكير المبدع ، وهناك اختلاف بين اللاعبون القلقون واللاعبون غير القلقون فى حل المشكلات المركبة .

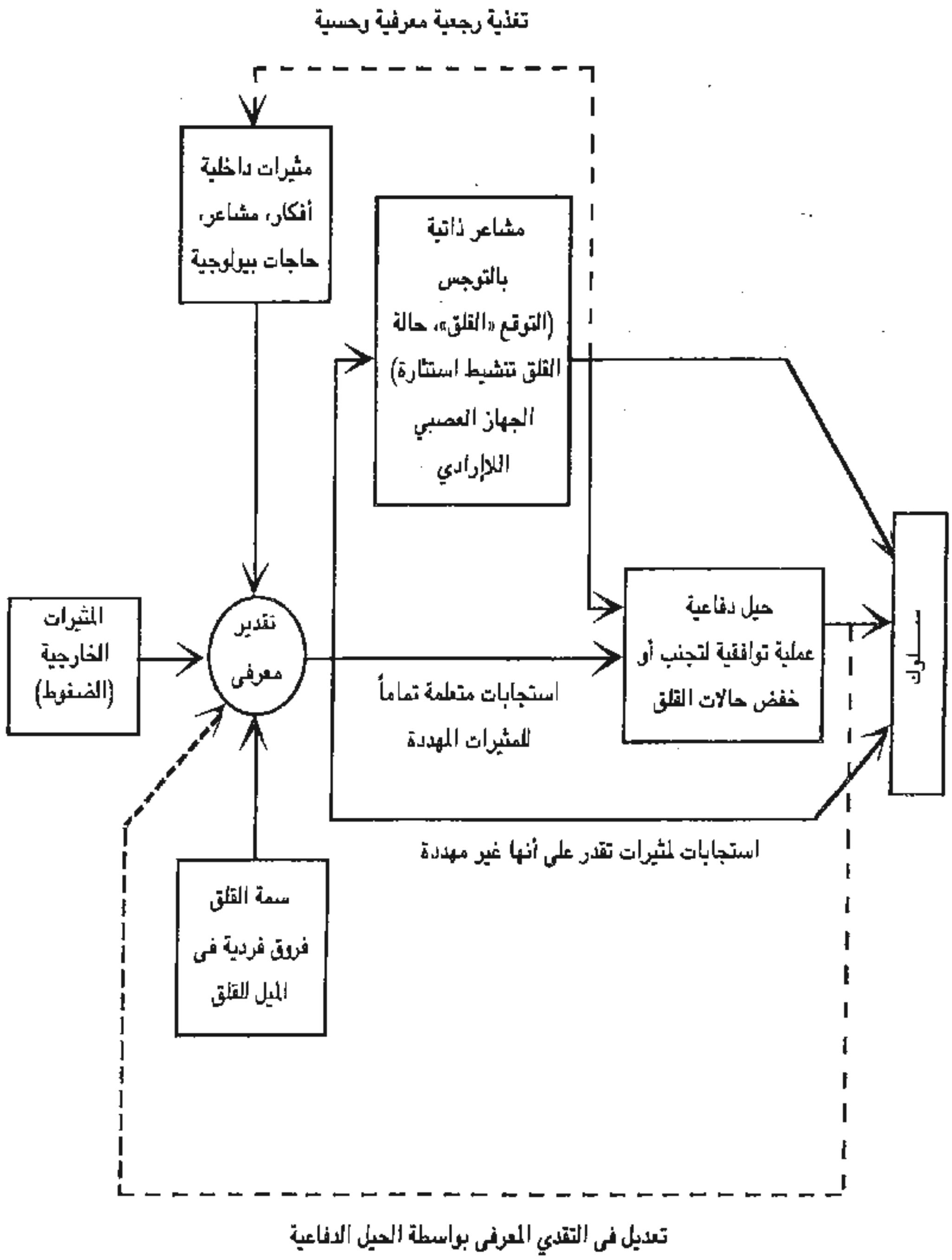
وينقسم القلق إلى نوعين هما :

قلق الحالة :

وهو عبارة عن حالات شعورية ذاتية من التوجس والتوتر مصحوبة أو مرتبطة باستثارة الجهاز العصبى اللاإرادى .

قلق السمة :

فهو يعنى دافعاً أو اتجاهاً سلوكياً مكتسباً يدفع الفرد إلى إدراك ظروف غير خطرة موضوعياً كشيءمهدد ، والاستجابة لهذه الظروف بقلق لا يتناسب فى حدته حجم الخطر الموضوعى .



ويمكن النظر إلى القلق على أنه من بين العوامل النفسية المرتبطة بكل من الإصابة النفسية والبدنية . فاللاعب الرياضى الذى يتسم بسمة القلق العالى والذى يؤثر على حالة القلق لديه قبل المنافسة الرياضية ، وما يرتبط بذلك من استثارة

فسيولوجية ونفسية الأمر الذى يمكن أن يعمل على تضييق بؤرة انتباه اللاعب لدرجة لا يستطيع معها إدراك إشارات الخطورة التى يمكن أن تسبب الإصابة البدنية ، ومن ناحية أخرى فإن بعض أعراض الاستثارة العالية كالتوتر العضلى الزائد مثلا قد يؤدى إلى إصابات بدنية أو عضلية كالتمزقات أو الكسور أو التقلصات العضلية الحادة وغيرها من الإصابات البدنية أو العضلية .

مصادر القلق فى الرياضة :

١ - الخوف من الفشل :

يؤدى الخوف من الفشل إلى التوتر الذى يؤثر على أداء اللاعب ، فيتميز الأداء فى هذه الحالة بالافتقار إلى الحركة السهلة الصحيحة ، وقد يرجع اللاعب ذلك إلى إدراكه لمستوى المنافس أو لعدم القدرة فى التفكير الموضوعى للموقف .

٢ - الخوف من عدم القدرة :

يؤدى الخوف من عدم القدرة بشعور اللاعب بأنه ليس لديه الاستعداد لمواجهة الموقف وينبع هذا الشعور داخلياً ويتمثل فى القدرة ، المهارة ، الجهد كسمة – التدريب المستمر – الحالة المزاجية ، الجهد كحالة مؤقتة – التدريب غير الكافى – أو قد يكون خارجياً ويتمثل فى صعوبة المهمة – قوة الخصم ، الظروف المواتية – الحظ والصدفة ، تحيز الحكام ، ومساعدة الآخرين (الجمهور ، المدرب الجيد ، توافر الإمكانات) ، وكذلك استعداد زملاء الفريق .

٣ - فقد السيطرة عى الموقف :

القلق حينما يتمكن من الرياضى يفقده الإحساس بالسيطرة على سوكه الحركى وخاصة أثناء المنافسات ، لذا يمكن أن تتحول نتيجة المباراة فى غير صالحة وخاصة فى الأنشطة الفردية التى تتأثر نتائجها بحالة اللاعب النفسية بعكس الأنشطة الجماعية قد يكون اللاعب لديه الفرصة للتحكم فى انفعالاته وسلوكه الحركى الذى يمكن الوصول به لأعلى المستويات الرياضية .

٤ – التفسير الخاطئ للقلق الطبيعى :

يجب على الشخص الرياضى أن يفسر القلق على أنه ظاهرة صحية وقد يكون القلق ميسر أى يؤدى إلى مستوى أداء أفضل ، وقد يكون القلق معوق يؤدى إلى نتائج سلبية وهزيمة ، لذا يجب النظر إلى القلق على أنه قلق ميسر يؤدى إلى نتائج إيجابية علاجى قد يقصر وقته أو يطول ثم يعود مرة آخرى للممارسة بالتدرج بعد انتهاء فترة التأهيل الخاصة به ، لذا قد يشعر اللاعب فى ذلك الوقت بالاكتئاب والحزن وقد تساوره بعض الأفكار التى تهيئ له أنه يمكن أن يعود مرة أخرى إلى الملاعب أو قد لا يستطيع ذلك .

٥ – مرحلة التقبل وإعادة التنظيم :

وفى هذه المرحلة يخضع اللاعب للأمر الواقع ويتقبل الإصابة ويسعى جاهداً إلى العودة مرة أخرى إلى الملاعب فى أقرب وقت .

الضغوط النفسية Psychological Stress

يشير مفهوم الضغط – فى أبسط معانيه – إلى أى شىء من شأنه أن يؤدى إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (١٩ : ١٢٠) .

وهناك العديد من الضغوط التى يمكن تقسيمها فيما يلى :

١ – الضغوط الانفعالية والنفسية كالقلق .

٢ – الضغوط الأسرية والتى تتعلق بجميع المشكلات الأسرية .

٣ – الضغوط الاجتماعية والتى تنتج من تفاعل الأفراد فيما بينهم .

٤ – ضغوط الانتقال والتغيير كالسفر ، والهجرة و... إلى غير ذلك .

ومصطلح الضغط يستخدم للإشارة إلى الموقف الذى يكون فيه الفرد محملاً فوق طاقته بطريقة ما .

وأول أنواع التعريفات يندرج تحت دائرة استجابة الكائن لبعض المواقف .. ففى نظرية هانز سيلى أشار إلى مسببات الضغط على أنها مثيرات تؤدى إلى رد فعل أطلق عليه ملازمة التكيف العام ، فالفرد الذى يظهر عليه ملامح هذه

الملازمة يفترض أنه أسير حالة الضغط وأول جزء من أجزاء هذه الملازمة هو رد الفعل بمعنى أن الفرد يستجيب لاستثارة ما ، ويكون فى حالة من الانزعاج المنذر بخطر أما المرحلة التالية فهى مرحلة المقاومة حيث يحاول الجسد الحد من آثار مسبب الضغط على الجسم ، وتعد هذه المرحلة الفرد إما للصراع أو التهرب من مسبب الضغط .

فإذا أخفق الفرد فى رد فعله على كلا الحالتين ينتقل حينئذ إلى حالة من الأرق الشديد والذى قد ينتج عنه الموت فى بعض الأحيان أو تحطم الأنسجة . وبعبارة أخرى فإن الضغط المستمر يؤدى إلى الأذى الجسدى ، وتكون أعراض الضغط على الجسم هى ارتفاع ضغط الدم ، وزيادة نسبة الأدرينالين وتغير من ضربات القلب ، وازدياد كرات الدم الحمراء وعسر الهضم ، ومن ناحية أخرى فقد أثبت سيلو أن بعض أنواع الضغط يمكن أن تمثل خبرة إيجابية ، وكذلك فإن قليل من أنواع الضغوط تعد خبرة سلبية .

والضغط هو فرض حالة من التوتر على شخص ما أو آثار التوترعليه ، وكلا من العوامل البدنية والنفسية قد تكون ضاغطة وفى حالة امتداد الضغط واستمراره يؤدى ذلك إلى سوء الحالة النفسية .

وقد أشار روتلا Rotella وهيمان Heyman (١٩٨٦) إلى أن هناك بعض الدراسات التى دعمت وجود علاقة دالة إحصائياً بين ضغوط الحياة والإصابة الرياضية .

ويذكر محمد حسن علاوى (١٩٩٨) على سبيل المثال أظهرت هذه الدراسات أن هناك علاقة دالة إحصائياً بين حدوث مشكلات أو صعاب فى المجال العائلى أو المجال الدراسى أو مجال العمل أو مجال العلاقات مع الآخرين داخل أو خارج المحيط الرياضى بالنسبة للاعب - والتى يدركها على أنها أنواع من الضغوط - وبين الإصابة الرياضية للاعب .

كما أشار دويتش Deutsch (١٩٨٥) إلى أنه خلال عمله كأخصائى نفسى رياضى مع بعض لاعبى ألعاب المضرب أن بعض هؤلاء اللاعبين قرروا أن

إصاباتهم ببعض الإلتواءات فى مفاصل قدمهم ترجع إلى وقوعهم تحت ضغط عصبى أثناء اللعب بسبب تفكيرهم فى بعض المشكلات العائلية الحادة .

كما أسفرت دراسات وليامز Williams وأندرسون Anderson (١٩٨٦) عن أن مشكلات وضغوط الحياة اليومية يمكن أن تكون عوامل تنبؤية لحدوث الإصابات الرياضية .

أسباب الضغوط النفسية :

يمكن أن تتمثل الضغوط النفسية التى يتعرض لها الشخص الرياضى فى بعض المواقف التى نذكر منها ما يلى :

١ – خصومات أو صراعات فى النادى .

٢ – الانتقال إلى نادى جديد مع وجود صداقات به .

٣ – ظروف أدت إلى تغيير عادات اللاعب فى التدريب أو المنافسة طبقاً لتغيير المدرب أو طريقة اللعب .

٤ – عدم الانتظام فى التدريب .

٥ – الزيادة الملحوظة فى الوزن مع عدم القدرة على إنقاصه بطريقة صحية .

٦ – القلق ، الاكتئاب ، الخوف ، التوتر من صعوبة بعض المنافسات الرياضية .

٧ – المغالاة فى التدريب أو المنافسات الرياضية التى تتطلب زيادة الجهد .

٨ – الاشتراك فى المنافسات بعد الشفاء منها مباشرة دون التأكد من تمام الشفاء .

٩ – التفكير الخرافى وما يرتبط به من سلوك غى موضوعى يؤدى فى كثير من الأحيان إلى الفشل .

١٠ – تكرار خبرات الفشل التى تنتج من كثرة الهزائم وينعكس هذا السلوك فى الملعب من التسرع والرعونة فى الأداء .

١١ – التأثير المباشر من الجماهير والذى ينعكس على أداء اللاعبين سواء إيجابياً أو سلبياً .

١٢ – تحيز الإدارة أو الجهاز الفنى لبعض اللاعبين دون الآخرين .

الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغوط

تأتى الضغوط النفسية كنتيجة مباشرة لتركيز لاعب أو فريق ما انتباهه ومحاولته التحكم فيما «لا يمكن التحكم فيه» مثل التحكم فى طريقة لعب المنافسين، ظروف اللعب ، الجمهور ، إلى غير ذلك . فحين يركز اللاعب على هذه العوامل التى لا يمكن التحكم فيها ، تيجة لذلك يكون الأداء أكثر احتمالاً للتوتر والشعور بالكبت والاختناق .

ولذا يمكن للمدرب اتباع بعض الإرشادات الموجزة التى تساعد اللاعبين على معالجة الضغوط الناشئة عن المنافسة بطريقة أفضل .

١ – قم بالتدريب على المهارات وليس على النتيجة ، فحين يركز أحد اللاعبين على أهمية المباراة والفوز والهزيمة ، أو أى شيء يتعلق بنتيجة الأداء ، فهذا يشكل مشكلة كبرى فالتركيز بهذه الطريقة يشتت انتباه اللاعب بعيداً عن التركيز على الأداء ويجعله يشعر بالتوتر بدنياً، ويؤكد أن اللاعب سيكون مشدداً ومتردداً . لذا يجب أن يركز اللاعب بالتحديد على ما يجب عليه فعله حتى يستطيع تحقيق الهدف من المنافسة .

٢ – يجب على اللاعب معرفة الوعى بالمنحنى الخاص بالضغوط فى الأداء لذا إذا أمكنك كمدرب مساعدة لاعبيك على فهم العلاقة بين مستوى عصبيتهم ومدى إجادتهم للأداء فإنك تكون قد اتخذت خطوة أساسية تجاه مساعدتهم على معالجة الضغوط على نحو أفضل . وإذا كان اللاعبون يمكنهم «قراءة» مؤشرات عصبيتهم قبل الأداء ويمكنهم أن يذكروا الفرق بين العصبية «الجيدة» والعصبية «السيئة وغير الكافية» فإنهم يكونون فى موقف أفضل لكى يمكنهم أن يفعلوا شيئاً

بشأن مستوى انتباههم واستثارتهم قبل أن نصل إلى الوقت الذى لا نستطيع معه تعديل المسار مرة أخرى .

٣ – تعليم وتدريب اللاعبين على مهارات التوافق ، أفضل من استخدام وسائل أخرى غير مجدية مثل الانفعال على هؤلاء اللاعبين ومن خلال ذلك يجب قبل بداية الموسم تزويد اللاعبين بعدد من المهارات الذهنية التى يمكن استخدامها لمعاونتهم على الاسترخاء بطريقة أفضل فى ظل الضغوط ، وليس جميع أعضاء الفريق سيحتاجون إلى ذلك ، غير أنك كمدرب ستفعل ما هو أفضل إلى حد بعيد من استثمار قدر ضئيل من وقت التدريب فى تقديم خطتين أو ثلاثة من خطط الاسترخاء (استرخاء العضلات تدريجياً ، التدريب المتولد ذاتياً ، تدريبات التنفس إلى غير ذلك) . لكل فرد . وإذا تسلحوا بالطرق التى تمكنهم من الهدوء والاسترخاء فإن اللاعبين سيكونون أقل احتمالاً للإنهيار تحت تأثير الضغوط .

٤ – أن التوافق مع المواقف التى تتسم بالصعوبة تُعلم اللاعبين كيفية استغلال أى موقف يعترض طريق اللاعبين لزيادة وتعزيز الثقة بدلاً من إضعافهم.

ومن خلال هذه الخطوة يمكن معاونة اللاعبين على استغلال الظروف البيئية وهتافات الجماهير وبعض قرارات الحكام ، والمنافسة التى تخلو من الروح الرياضية والإجهاد إلى غير ذلك فى صالحهم وليس ضدهم ، فهناك دائماً ميزة فى كل موقف معوق ، لذا يجب تدريب اللاعبين على مثل هذه المواقف .

٥ – استخدام المرح والفكاهة :

إن أكثر الطرق المؤكدة لجعل اللاعبين يتوترون ويلعبون بطريقة متواضعة هى أن تكون جاداً للغاية . وإن ذروة الأداء تأتى مستمتعاً بالمنافسة والمباراة ، بصرف النظر عن المستوى . وباستخدامك للمرح والفكاهة كمدرب يمكنك معاونة لاعبيك على أن يظلوا مسترخين ، ويضعوا المباراة فى حجمها الصحيح ويؤدوا

كأبطال . فاللاعب الذى يكون جاداً على نحو زائد عن الحد هو لاعب لديه ميل للشعور بالتوتر والكبت عند التعرض للضغوط .

٦ - معرفة اللاعب لحجم المباراة والمناقشة

ويعنى ذلك أنه لا يجب على المدرب المغالاة فى أهمية المباراة أو المنافسة حيث أن أداء اللاعبين سيتعرض إلى مواقف صعبة كثيرة . وعادة المباراة التى يغالى فى أهميتها من حيث اهتمام الجماهير والصحافة وأجهزة الإعلام جميعها فإنها لا تكون على المستوى المطلوب . ففى هذا الموقف عليك كمدرب معاونة اللاعبين على معالجة المواقف ذات الضغوط المرتفعة ، واللاعب الذى يصاب بالتوتر والاختناق عادة ما يكون قد فقد وجهة نظره وجعل المباراة والمنافسة ذات أهمية زائدة عن الحد .

٧ - استخدام التظاهر ومواقف التقليد يومياً

إن التدريب لا يصنع اللاعب الممتاز ، بل أن التدريب المتقن هو الذى يصنع اللاعب الممتاز . ونوعية التدريب هى التى تكون مسئولة فى النهاية عن مقدار ما يكتسبه اللاعبون من الموقف التدريبى ومدى إجادتهم معالجة المواقف المتسمة بقدر مرتفع من الضغط . لذا يجب دمج وإدخال العناصر التنافسية إلى تدريباتك لمعاونة لاعبيك على التكيف بصورة أفضل مع الضغوط الفعلية ليوم المباراة . وكلما كانت تدريباتك تشبه المباريات كلما قلت فرصة إنهيار لاعبيك تحت الضغوط ، فإذا كان لاعبيك يشعرون بالإضطراب والانزعاج من الهتافات المعادية أو من ظروف لعب معينة أو يشعرون بالإحباط والاكتئاب سريعاً إلى غير ذلك . لذا يجب أن يشمل التدريب على مواقف مشابهة بقدر كبير من الدقة للمباريات والمنافسات .

٨ - ضع اللاعب فى جواً من «بذل أقصى جهد» .

من خلال التدريب يجب على المدرب وضع اللاعب فى مواقف كثيرة تجعل هذا اللاعب يبذل أقصى جهد أثناء التدريب أو يكون الأداء على وجه أفضل . وإذا كان اللاعبون يشعرون بالقلق من الأداء على نحو سئ فإنهم سيكونون

مشتتى الانتباه ومتوترين بما يكفى لكى يؤدوا على نحو سئ بالفعل . لذا يجب تشجيع اللاعبين على أن يجعلوا أخطائهم تمر على الفور وعلى أن يركزورا على ما يريدونه أن يحدث . لا على ما يخشون أن يحدث . وهناك وجهة نظر تقول أن على المدرب أن يكافأ الأخطاء إذا كان اللاعبون قد بذلوا أقصى طاقتهم بالفعل ، وإذا كانوا قد بذلوا كل محاولة من أجل الفوز ، وإذا أمكنك تعليم لاعبيك نسيان الفشل والأخطاء على أن تفيدهم فى التغذية المرتدة .

٩ - التفرقة بين الجهد والأداء .

عند كل مستوى من الأداء يصبح اللاعبون شديدى القلق والتوتر حين يربطون بين جهدهم وبين نوعية أدائهم (مثل لقد لعبت جيداً ولذلك فأنا فائزاً، لقد كنت رهيباً ، ولذلك فأنا لست شخصاً جيداً . وأنت تحدد الاتجاه العام لذلك فى طريقة تدريبك للاعبيك وتفاعلك معهم ، لا ترتكب خطأ الموازنة بين أدائهم وبين كيفية شعورك تجاههم . فإذا لم تقم بهذا الفصل فلن يمكنهم الفهم ، وسوف يتأثر أدائهم كثيراً . وإذا كانت ذاتك تطفو على السطح فى كل مرة تشترك فيها فى مباراة فسيكون لديك الكثير لتخسره . وحين تلعب وأنت لديك الكثير لتخسره فستكون أكثر احتمالا للتعرض للضغط والتوتر واللعب بطريقة سيئة .

١٠ - تحدى لاعبيك ولا تهددهم .

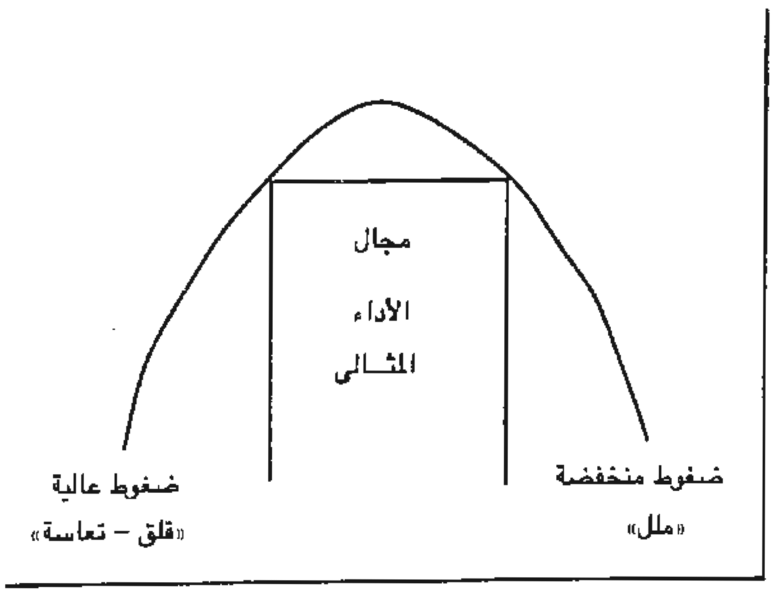
إذا أخضع لاعب أو فريق للتهديد بالعواقب التى ستواجهه إذا لم يؤدى جيداً، فلا شك أنه سينهار حين تبدأ المباراة . فالتهديدات لا تؤدى إلا إلى تشتيت انتباه اللاعبين عن المهمة التى هم بصددها وتجعلهم يشعرون بالقلق بشأن عواقب الفشل . والتركيز على ما سيحدث عند الخسارة هو آخر شىء تريد أن يركز لاعبوك عليه قبل وأثناء إحدى المباريات الهامة . وبدلاً من ذلك تحداهم . أعطهم رسالة يفهم منها ضمناً التحدى بأنك تعتقد أنه يمكنهم القيام بذلك وأنك تؤمن بهم وبقدراتهم . وغالباً ما يرتفع اللاعبون إلى مستوى تحدياتك ، غير أنهم يستجيبون بطريقة سيئة ومتنافرة تجاه تهديداتك .

١١ - ركز انتباه لاعبيك على الوصول إلى ذروة الأداء تحت الضغوط . معظم مشاكل الأداء المرتبطة بالضغوط تكون نتيجة مباشرة للتركيز الخاطئ .

فاللاعب الذى يشعر بالإحباط بسهولة أو يتم إكراهه بالتهديد يفعل ذلك لأنه يركز/تركز على أشياء خاطئة (مثل البراعة الفائقة الفعلية أو المتخيلة للاعب أو الفريق الآخر) عاون لاعبيك على التركيز على ما يجب أن يفعلوه بالتحديد لكى يلعبوا جيداً . علمهم التحكم فى عيونهم وآذانهم ، فلا ينظروا أو يستمعوا إلا إلى الأشياء التى تبقيهم على مستوى سيطرة عالية وتجعلهم يؤدون بأفضل ما يمكنهم .

مستويات الضغوط المثالية

تعتبر مستويات الضغوط التى نعمل فى ظلها هامة وذو أثر كبير على الأداء فى المنافسات الرياضية . فإذا لم نكن نعمل فى ظل قدر كافٍ من الضغوط قد يتأثر الأداء لأننا سوف نشعر بالملل وفقد الدافعية الكافية لتحسن الأداء أثناء المنافسات . ويوضح الرسم البيانى التالى العلاقة بين الضغوط وبين الأداء .



مستوى الضغوط

ويتأثر مستوى الأداء بالضغوط ، فحين تكون الضغوط منخفضة من الممكن أن يقل الأداء وتبعا لذلك يحدث الملل ويقل التركيز وتنقص الدافعية ، وإذا استمرت هذه الحالة فترة طويلة من الممكن أن تترك اللعبة (النشاط) أو تكتشف أنها مملة .

وحين ترتفع الضغوط ارتفاعاً كبيراً ، من الممكن يعانى أدائك من جميع

أعراض الضغوط ، أو يقل تدفقك وأن تصبح مشتتاً أو يحدث خطر فى المنافسة .

أما إذا كانت الضغوط متوسطة فى هذه الحالة وإذا استطعت المحافظة على هذه الوسطية – سيكون أداءك أفضل ، وسيتم إثارتك بقدر كاف لتقدم أداء على مستوى عال من الجودة .

ولا يمكن أن ينطبق تطبيق مستوى معين من الضغوط على جميع أفراد الفريق فقد يصلح مستوى للاعب ولا يصلح للاعب آخر على سبيل المثال :

– أفراد الفريق الواحد من الممكن أن يقدموا مباريات ذات مستوى مرتفع ، وهم تحت ضغوط منخفضة فى حين أنهم قد يجدوا مصاعب إذا لعبوا وهم تحت ضغوط عالية .

ويختلف هذا التأثير على شخص دون الآخر ولذلك فلكل لاعب فى الفريق الضغوط التى تناسبه ، وهذا يفسر سبب تحمل اللاعب المسئولية للسيطرة على مستوى الضغوط الخاصة به . وبصفة خاصة فى الموقف الجماعى .

العـــدوان Aggression

يمثل العدوان فى العصر الحديث ظاهرة سلوكية واسعة الانتشار تكاد تشمل العالم بأسره .. ولم يعد العدوان مقصوراً على الأفراد فى المتجمع بصفة عامة ، ولكن أصبح العدوان له صوراً مختلفة .

ويذكر محمد علاوى (١٩٩٨) أن العدوان هو سلوك بهدف إلى محاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء لشخص آخر .

وقد يحدث ذلك خلال قيام الفرد بنشاط ما ، فأى نشاط يقوم به الفرد قد يقابل بسلوك عدوانى من فرد آخر فقد يكون هذا النشاط عقلى ، أو بدنى أو نفسى أو اجتماعى أو رياضى فيسير الحقد فى نفوس بعض الأفراد الذين يضايقهم نجاح أفراد آخرين .

والعدوان عبارة عن سلوك ينبغى أن يكون موجهاً ومقصوداً ضد فرد آخر بهدف الإيذاء أو إيقاع الضرر مع الآخرين ، كما أنه يتضمن إلحاق الأذى الضرر

أو المعاناة لشخص آخر قد يتضمن العديد من وسائل التعبير عن العدوان إذ قد يتضمن التهجم أو الإحتكاك أو العدوان اللفظى سواء كان العدوان مباشر أو غير مباشر .

ويشير محمد حسن علاوى (١٩٩٨) إلى أنه هناك نوعان من العدوان هما العدوان كسمة وهى تفسر على أساس الفروق الثابتة نسبياً والمميزة للشخصية من حيث اختلاف الناس فى نزعتهم نحو السلوك العدوانى فى مواقف متعددة ومختلفة . أما العدوان كحالة فهى حالة إنتقالية أو وقتية لدى الفرد وتختلف فى شدتها وتتغير من وقت لآخر (٣٠ : ١٩)

والعدوان ظاهرة إنسانية قيمة قدم الإنسان ، فالإنسان بطبيعة خلقه هو أرقى المخلوقات . يتميز عن سائر الكائنات بالعقل والخيال والانفعال والفعل معاً . وهو أيضاً ومنذ وجوده فى علاقة مع الآخر ومع الطبيعة ، الأمر الذى يستلزم نشاطاً يقتضيه أحيانا أن يكون عدوانياً سواء فى علاقته بالطبيعة أو فى علاقته بالإنسان حتى يتمكن من الحفاظ على بقائه ونوعه من ناحية وأشباع حاجات الذات وتحقيق الفعالية والوجود من ناحية أخرى . وهو فى ذلك قد يصيب وقد يخطئ فى ممارسته لأساليب النشاط .

والعدوان قد لا يكون ضاراً مؤذياً عندما يستخدم كميكانزم دفاعى تكيفى بيولوجى ضداً أو مقاومة أو درء الخطر يهدد مصالح الإنسان الحيوية أو بقائه . كما لا يكون ضاراً فى محاولات الإنسان السيطرة على الطبيعة وتطويعها لخدمته وتقدمه ، ذلك كنسف الجبل أو الصخور التى تعوق حركة الإنسان واتصالاته أو تدمير أو قتل الحيوانات أو الحشرات عندما تقر بالانسان .

كذلك مقاومة مصادر الظلم والاستغلال واهدار قيمة الانسان جميعها لا تعد من قبيل العدوان الهدام أو المرفوض .

فهناك عدوان حميد وعدوان مرضى كما يصفها إيرك فروم . والعدوان فى جانبيه السوى والمرض الهدام كما يريد فرويد .

وعلى ذلك العدوان ظاهرة ملازمة للإنسان منذ مطلع تفضح عن نفسها

فى أشكال ودرجات مختلفة فى الفعل والسلوك السوى والمرض على السواء .

أسباب السلوك العدواني في المجال الرياضي :

١ - سمات الشخصية :

هناك بعض اللاعبين يتميزون بالسلوك العدوانى نتيجة تكوينهم الشخصى، فهناك بعض سمات الشخصية التى تميز اللاعبين بالعدوان ، العنف ، زيادة الانفعال ، الغضب ، وينتج عن ذلك اضطراب فى شخصية هؤلاء اللاعبين مما يجعلهم أكثر عدواناً من غيرهم .

٢ - المنافسة الرياضية :

تختلف المنافسات الرياضية من حيث شدتها فمنها المنافسات التى تتميز بالصعوبة وأخرى تتميز بالسهولة ، ويتوقف أداء اللاعب وتقبله للفوز أو الهزيمة .

٣ - الانجاز :

ويعنى الدافع للإنجاز باعتباره حرص الفرد على تحقيق الأشياء التى يراها الآخرون صعبة ، السيطرة على البيئة الاجتماعية ، التحكم فى الأفكار وحسن تناولها وتنظيمها وسرعة الأداء ، الاستقلالية ، التغلب على العقبات وبلوغ معايير الامتياز ، التفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم ، والاعتزاز بالذات وتقديرها بالممارسة الناجحة للقدرة .

والانجاز قد يصل إلى أن اللاعب يصل إلى مرحلة العدوان ، لذا يمكن أن يطلق عليه الانجاز العدوانى والذى يعنى أن يحصل الفرد على شئ مشروع بطريقة غير مشروعة ، فاللاعب الذى يريد الفوز بمخالفة القانون أو إصابة لاعب زميله باللعب فهذا السلوك يعبر عن الإنجاز العدوانى .

٤ - قواعد وقوانين الممارسة الرياضية :

إن بعض قوانين الألعاب يمكن أن تطبق بطريقة فى مباراة وتطبق بطريقة آخرى فى مباراة ، وقد يرجع ذلك لأن بعض قوانين الألعاب تسمح بذلك فتعطى الحكم الحرية فى الحكم على بعض الألعاب وهذا ما يسمى روح القانون وليس القانون .

٥ - بيئة اللعب : (اللعب على أرض الفريق) :

يتم توثيق مزايا اللعب على أرض الفريق فى المنافسات الرياضية إلى حدما. وقوة واتساق مزايا اللعب على أرض الفريق قد جعلتها ظاهرة عامة فى الرياضة اليوم .

ومزايا اللعب على أرض الفريق هو مصطلح تم استخدامه لوصف النتيجة المنسقة التى تذكر أن الفرق التى تلعب على أرضها فى المسابقات الرياضية تفوز بما يزيد عن ٥٠٪ من المباريات التى تم لعبها بجدول متوازن على أرض الفريق أو أرض الخصم .

٦ - وسائل الإعلام :

قد تساهم وسائل الإعلام فى بعض الأحيان فى زيادة السلوك العدوانى لدى بعض اللاعبين من كثرة الشحن النفسى الزائد الذى يتم سواء فى الصحافة أو الإذاعة أو التلفزيون من خلال ما يكتب أو عقد الندوات خاصة قبل المنافسات التى يطلق عليها أنهان هامة أو مباراة تعتبر مصير بالنسبة للاعبين ، والصحافة بهذا المعنى لها تأثير مباشر على ظهور هذا السلوك على بعض اللاعبين .

٧ - الجماهير :

تساهم الجماهير بنسبة كبيرة فى التأثير على سلوك اللاعبين ويتم ذلك من خلال التشجيع فإذا كان هذا التشجيع إيجابى ينتقل أثره لسلوك اللاعبين بالإيجابية أما إذا كان التشجيع سلبى ينتقل أثره على سلوك اللاعبين بالسلبية والتى تكون إحدى صورها العدوان تجاه النفس أو الغير أو الأدوات .

الصـــــراع Conflict

يواجه الانسان أنواعاً كثيرة من الصراعات التى تجعل الاختيار بين منفعة الفرد ومنفعة الآخرين أمراً شديد الصعوبة . ووجود الصراع لا يعنى أنه شديد دائماً، أو أنه غير قابل للحل إلا أن مجرد وجوده يعنى أن على الفرد أن يتخطاه بطريقة أو بأخرى . والصراع نوعان . صراع شعورى يفطن الفرد إلى مصدره ويعرف بالتحديد طرق التغلب عليه ، وهو فى الحقيقة أبسطهما . فالصراع

اللاشعورى ، أى النوع الثانى ، هو ما ينجم عنه قلق غير محدود ، يتسبب فى توتر فى التفكير والسلوك . (٧ : ٢٤)

ويعرف أحمد غزت راجح (١٩٧٧) الصراع النفسى بأنه تعارض بين دافعين لا يمكن إرضاؤهما فى آن واحد لتساويهما فى القوة أو الحالة النفسية المؤلمة التى تنشأ عن هذا التعارض ويمكن تصنيف الصراعات إلى :

١ – **صراعات إقدام** : حين يتعين على الفرد الاختيار بين أمرين كلاهما حلو، كالاختيار بين مهنتين أو لعبتين لكل منها محاسنها .

٢ – **صراعات إحجام** : حين يتعين على الفرد الاختيار بين أمرين كلاهما حر، كما هى الحال فى الزوجة التى تضطر إلى البقاء مع زوجها الذى تكرهه لعول نفسها و وأولادها ، وكما هى الحال فى الرجل الذى يمكن أن يختار بين البطالة وبين امتهان مهنة لا يحبها .

٣ – **صراعات إقدام وإحجام** : بين حب التدخين وكرهه ، بين الرغبة فى الزواج والخوف من مسئوليته ، بين التزامات المنصب والرغبة فى الاستمتاع بالحياة .

بعض الحيل اللاشعورية :

وهذه الحيل تتمثل فى حيل دفاعية كتعاظم لتغطية النقص ، أو حيل هروبية كالانكماش والابتعاد فى حالة النقص ، أو حيل كبتية كأبعاد الخبرة المؤلمة نفسها من الشعور ويمكن تجسيد هذه الحيل فيما يلى :

١ – الكبت والنسيان :

إذا وجد فى الحياة العقلية موقفان متعارضان ، فقد يترتب على هذا التعارض كبت أحد الموقفين . فإذا كان موقف أثناء مباراة مثلاً يرتبط بنوع من الإيلام ، كالعقاب بالخصم من المكافأة أو التوبيخ أو غير ذلك ، تكون مكروهة . وينزع حينذاك العقل عادة إلى كتبها ونسيانها هى وكل ما يتعلق بها .

٢ - النكوص :

يحدث النكوص عادة إذا فشل الفرد فى تحقيق رغباته . وبالتالى يحاول الرجوع إلى الأساليب التى كان يتبعها فى مراحل نموه الأولى للتعبير عن دوافعه .

مثال : إذا فشل لاعب فى إحراز الأهداف أو تحقيق الفوز لعدة مباريات فإنه يمتنع عن حضور التدريب وبالتالى يخشى المباريات ويقنع نفسه بأنه لا يستطيع اللعب .

٣ - الإسقاط :

والإسقاط بهذا المعنى هو تفسير أعمال الغير بحسب ما يجرى فى نفوسنا . فاللاعب الذى يخطئ فى الملعب وقد يتسبب فى بعض الأحيان فى هزيمة فريقه فإنه يلقى بالأسباب على زملائه اللاعبين فى حين أنه هو اللاعب الذى يكون المسئول الأول عن الهزيمة .

٤ - التحول :

ومعناه أن الحالة الانفعالية إذا وجدت عائقاً فى موضوعها ، فإنها قد تتحول إلى موضوع آخر يغلب أن يكون به بعض الشبه أو الصلة بالموضوع الأول . فكراهية اللاعب للمدرب فى بعض الأحيان راجعة إلى كراهيته لمجلس الإدارة الذى لا يمكنه أن يعبر عنها تعبيراً صريحاً . فالتالى يبدأ فى تغيير سلوكه تجاه زملائه من اللاعبين أو المنافسين أو الجمهور . ومن هنا يكون سلوكه دائماً سلوك سلبى تجاه من حوله .

٥ - التقمص :

وهى عملية تقليد لبعض الشخصيات التى يعجب بها الفرد ، ويعنى ذلك هو أن يمتص الفرد مجموعة من صفات شخص يعجب به . وامتصاص هذه الصفات يتضمن الحسن منها والسيئ .

فهناك بعض اللاعبين الناشئين يأخذون بعض الأمثلة العليا من بعض

اللاعبين الكبار فيبدأون فى تقليدهم فى كل شئ ويصل هذا التقليد حتى إلى نوع الملابس والشكل وطريقة الأداء والسلوك مع التعامل مع الآخرين .

٦ - التبرير :

وهو بمعناه الواسع تعليل السلوك بأسباب منطقية يقبلها العقل ، مع أن أسبابه الحقيقية انفعالية . مثال إذا ارتكب لاعب مخالفة مع لاعب آخر فإن هذا اللاعب يرد هذه المخالفة بمخالفة قد تكون أكبر من المخالفة الأولى ، ويبرر ذلك بأنه فعل ذلك حتى لا يكرر هذا اللاعب هذه المخالفة مع غيره من اللاعبين .

٧ - التعويض :

التعويض هو الظهور بصفة ما بقصد تغطية صفة أخرى . والصفة الظاهرة فى العادة صفة طيبة مقبولة عند الشخص . وأما الصفة المستترة فإنها صفة غير مقبولة . ويكون هناك فى الغالب شيء من المبالغة فى الصفة الظاهرة . ووظيفة المبالغة هى الوصول بعملية التغطية إلى درجة النجاح . ويهدف الفرد من وراء هذا السلوك جلب انتباه الآخرين أو تقديرهم . فمثلاً عندما يفضى اللاعب من شأنه ومستواه أمام المدرب أو الجماهير فإنه يطمع فى أن يمتدحه هؤلاء الأفراد وأن يرفعوا من قدره ، فإذا به دائم الحديث عن نفسه بطريقة تستثير عطف الآخرين نحوه .

٨ - التكوين العكسى :

هو اصطناع سلوك أو اتجاه يناقض ويموه على مالدى الفرد من أفكار أو رغبات لاشعورية محظورة أو مكروهة ، كاصطناع الفرد مظهر الشجاعة وهو خائف فى أعماق نفسه أو مظهر التأدب والتلطف الزائد إزاء شخص يكن له صاحبنا عداوة لاشعورية .

ومثال لذلك اللاعب الذى يلبس ثوب الشجاعة والفدائية فى الملعب على الرغم من عودته من إصابة ففى حقيقة الأمر أنه يظهر العدائية فى حين أنه داخلياً خائف من العودة مرة أخرى للإصابة ويتضح ذلك من خلال سلوكه الحركى داخل الملعب .

٩ - أحلام اليقظة وأحلام النوم :

تتمثل أحلام اليقظة فى كل ما يرويه الانسان لنفسه عن نفسه ويذكر أحمد عزت راجح عنه فيقول أنه نوع من التفكير لا يتقيد بالواقع ولا يحفل بالقيود المنطقية والاجتماعية التى تهيمن على التفكير العادى . وتستهدف هذه الأحلام خفض التوتر والقلق الناجم عن حاجات ورغبات يعجز الفرد عن تحقيقها فى عالم الواقع .

فهناك بعض اللاعبين يقولون لأنفسهم أنهم سوف يؤدون فى الملعب بطريقة خاصة ومميزة ويتوقعون لأنفسهم حتى يخوضوا المنافسة بطريقة تحقق لهم النجاح .

١٠ - الاحتماء بالمرض :

هناك بعض الأفراد الذين يصطنعون المرض فى حالة العجز عن تقديم الجهد أو تحقيق هدف ما وذلك هرباً من لوم الناس أو من لوم الضمير على الفشل الذى يلحق بهم . والأفراد فى هذه الحالة لا يصطنعون المرض عن قصد بل عن طريق المحاولات والأخطاء اللاشعورية .

فهناك بعض اللاعبين الذين يدعون الإصابة بمختلف أنواعها هرباً من مباراة هامة أو مصيرية ، وذلك لعدم ثقتهم فى قدراتهم لحقيق الفوز .

وحتى يمكن لنا إعادة الفرد الرياضى إلى حالته الطبيعية ، والوصول به إلى أفضل حالة من الصحة النفسية يجب التعرف على بعض الحقائق التى نذكر منها:

١ - لا يصدر السلوك الذى يختلف عن سلوك الأسوياء إلا عن الأشخاص الذين بلغ اضطرابهم حداً شديداً ، ومع ذلك فإن هؤلاء المضطربين إلى حد شديد يمرون بفترات كثيرة يكون فيها سلوكهم على درجة عالية من السواء . والفرق بين سلوك الشواذ وسلوك الأسوياء هو فى الشدة والملاءمة لا فى صفته أو نمطه .

٢ - أن الشخص المضطرب إلى حد شديد قد يكون شديد الحساسية وقد يكثر من إساءة تفسير وإساءة إدراك تصرفات الآخرين ودوافعهم ، إلا

أن المضطربين، حتى من بلغ اضطرابهم حداً كبيراً ، يقدرون من يعاملهم معاملة سوية ، فى غير خوف ولا تهيب ، لا المعاملة الخاصة الفائقة .

٣ – الحق أن المرض النفسى محصلة للكثير من الظروف المتفاعلة ، من قبيل الخبرات المبكرة الأولى للشخص ، وظروف التعلم ، أو التكوين الانفعالى أو الضغوط ... إلى غير ذلك .

٤ – أن هناك أمراض نفسية أو عقلية ترتبط بالوراثة وأمراض أخرى مرتبطة بالبيئة ومن خلال تعرض الفرد لكثير من المتغيرات المرتبطة بالحياة .

٥ – الشفاء يحدث فعلاً . والشفاء يحدث بالفعل كذلك ونسبة الشفاء تتفاوت بحسب طبيعة الاضطراب وبحسب جوانب أخرى عن المشكلة .

٦ – هناك بعض الأفراد لا سبيل لهم فى الشفاء إلا إذا أعانهم على ذلك غيرهم من الأفراد .

٧ – تشير الأدلة الحديثة إلى أن القواعد والمبادئ التى تحكم تطور نمو السلوك الشاذ هى عينها القواعد والمبادئ التى تحكم تطور النمو السوى.

٨ – أن الموهوبين عقلياً أكثر الأفراد استعصاء على المرض العقلى .

٩ – أن ضغوط الحياة المدنية المعاصرة من أسباب عدم الصحة النفسية لبعض الأفراد .

١٠ – المرض العقلى يبدد الطاقات والموارد ، والقلق يصبح البؤرة الأساسية التى يركز حولها الانتباه ، كما يشتت جهود حل المشكلات ويصرفه عن استخدامها فى الأمور المناسبة التى تواجهه .

١١ – ليست هناك أسباب للاهتمام الزائد بالقدرة على الاستدلال عن المريض إلا فى حالات الاضطراب الشديد أو الذهان . ففى أنواع الفصام يضطرب التفكير المنطقى .

الإجراءات الوقائية الحيوية وتتضمن :

الصحة العامة وتشمل :

١ – رعاية الفرد الرياضى طبياً ونفسياً بداية ممارسته للأنشطة الرياضية وحتى الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .

٢ – وقاية اللاعبين من الأمراض التى قد تصيبهم من العادات الصحية غير السليمة .

٣ – تكوين عادات صحية سليمة .

٤ – القضاء على العوامل الخطرة فى البيئة والتى تؤثر على الرياضة أثناء الممارسة أو المنافسات .

٥ – الفحص الطبى الدورى الشامل لاكتشاف أى خلل فى الوظائف الصحية فى حينه والقضاء عليها .

٦ – تهيئة البيئة الصالحة التى تؤدى إلى أفضل مستوى فى نوع النشاط الممارس لضمان مقاومة ضغوط الحياة .

٧ – العلاج النفسى والاجتماعى المبكر للابتعاد عن الاضطرابات النفسية ومساعدة الفرد على تحقيق التوافق النفسى لإعادة التوازن لدى الممارسين .

الصحة الخاصة بالرياضين ذوى المستويات الرياضية العالية :

١ – الاهتمام بالصحة النفسية للاعبين ذوى المستوى العالى حتى لا يتأثروا بالضغوط النفسية .

٢ – الكشف الدورى عن الأمراض التنفسية خاصة الربو ، نتيجة لتعرضهم لانخفاض المناعة لديهم المتمثلة فى البروتينات المناعية ، كما يعرضهم للإصابة للجهاز التنفسى الأعلى مثل الأنف والفم ... إلى غير ذلك .

الإجراءات الوقائية النفسية :

النمو النفسى السوى ويشمل :

١ – العمل على تحقيق أكبر درجة من النمو الحركى والتوافق فى كل مرحلة من مراحل ممارسة الأنشطة الرياضية .

٢ – تنشئة الأطفال منذ الصغر على الممارسة الرياضية السليمة التى تحقق الصحة النفسية والجسمية .

٣ – ضمان وجود العلاقة السليمة بين المدرب واللاعبين .

٤ – التوجيه النفسى السليم لممارس الأنشطة الرياضية .

٥ – تعريف الوالدين بأهمية العلاقات الصحية بينهما وبين أولادهم للوقاية من الأمراض بسبب العادات الصحية غير السليمة .

٦ – إمداد الوالدين بالمعلومات الكافية عن النمو النفسى للرياضة وأهمية فى الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .

٧ – ضمان التعاون بين الأسرة والمدرب فى رعاية النمو النفسى للاعبين .

٨ – الاهتمام بنمو الفرد الرياضى بكافة مظاهره البدنى والعقلى والاجتماعى والانفعالى ... إلى غير ذلك .

نمو المهارات الأساسية :

١ – رعاية النمو الانفعالى وتربية الانفعالات الإيجابية السليمة لتحقيق أفضل النتائج فى المنافسات .

٢ – العمل على التخلص من الانفعالات السلبية وتفريغها حتى لا يؤثر على مستوى الأداء للاعبين .

٣ – التوازن بين الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية حتى نصل إلى مستوى الأداء الأمثل .

٤ – تدريب اللاعبين على ضبط الانفعالات مثل الخوف والغضب والعدوان والضغوط حتى لا تؤثر على مستوى الأداء .

٥ - الاهتمام بالنمو الاجتماعى .

٦ - تحقيق العلاقات الاجتماعية السوية بين أفراد الفريق الواحد لزيادة الألفة والتعاون بينهم .

٧ - الاهتمام بتنمية الذكاء الاجتماعى .

٨ - الاهتمام بتقبل المسئولية الاجتماعية أثناء قيادة الفريق .

٩ - تنمية مفهوم الذات الإيجابية وذلك خلال فهم الذات بالطريقة الصحيحة .

١٠ - تحقيق التوافق الشخصى وتجنب الوقوع فى مشاكل لا يمكن حلها أو يصعب حلها .

١١ - الاهتمام بالمهارات الفعلية والفروق الفردية بين الأفراد .

١٢ - التوجيه التربوى والتدريبى الذى يضمن تحقيق أفضل النتائج .

١٣ - الاهتمام بالعلاقات الأسرية السليمة للحفاظ على الرياضى من العلاقات غير السليمة .

١٤ - بناء وحدة أسرية على أسس سليمة للاهتمام بالجوانب النفسية والعقلية والفعلية وحتى لا يتأثر الرياضى بأى مشاكل قد تنشئ من التفكك الأسرى .

١٥ - الاهتمام بالجانب الانفعالى لأسرة اللاعب حتى لا يتأثر بذلك .

١٦ - الاهتمام بالقيم نفس الاهتمام بالنواحى التدريبية .

الإجراءات الوقائية الاجتماعية :

١ - رفع المستوى المعيشى وتيسر الخدمات الاجتماعية والصحة النفسية للاعبين .

٢ - الاهتمام ببرامج التوعية بأهمية الرياضية والآثار الإيجابية لممارسيها ، وتأثيرها على الأجهزة المختلفة بالجسم .

الفصل الثامن

مناهج البحث في الصحة النفسية

- تصنيف مناهج البحث فى ضوء بعد الزمن .
- تصنيف مناهج البحث حسب درجة التحكم فى المتغيرات .
- تصنيف مناهج البحث حسب أهداف الدراسة .

الفصل الثامن

مناهج البحث فى الصحة النفسية

تعددت أوجه النظر فى طرق البحث العلمى ومناهجه ولذا سوف يتعرض المؤلفون هنا إلى وجهات النظر المختلفة فى هذا الصدد وهى :

يذكر كل من فؤاد أبو حطب وآمال صادق هذه الأنواع :

تصنيف مناهج البحث فى ضوء الزمن :

١ - دراسة الحالة (المنهج الاتنوجرافى والمنهج الكلينى)

٢ - دراسة العينة .

٣ - دراسة الأصول الكلية .

تصنيف مناهج البحث حسب درجة التحكم فى المتغيرات :

١ - منهج المتغير البعدى .

٢ - المنهج الارتباطى .

٣ - المنهج شبه التجريبى .

٤ - المنهج التجريبى .

تصنيف مناهج البحث حسب أهداف الدراسة :

١ - المنهج الوصفى .

٢ - المنهج التفسيرى .

٣ - المنهج التحكمى .

أنواع أخرى من مناهج البحث :

١ – المنهج الارتقائى (المقارنة فى النمو والتغيير) .

أ – المنهج الطولى (التتبعى) .

ب – المنهج المستعرض .

٢ – المنهج المقارن .

٣ – منهج التحليل البعدى :

أ – منهج التقارير السردية .

ب – منهج الدراسات الكمية .

ويذكر عبد الباسط محمد حسن عن مناهج البحث ما يلى :

١ – المسح الاجتماعى .

٢ – منهج دراسة الحالة .

٣ – المنهج التاريخى .

٤ – المنهج التجريبى .

أما جابر عبد الحميد وأحمد خير كاظم فقد ذكروا مايلى :

١ – البحث التاريخى .

٢ – البحث الوصفى .

أ – الدراسات المسحية :

– المسح المدرسى .

– مسح الرأى العام .

– المسح الاجتماعى .

– تحليل النشاط .

– تحليل المحتوى .

ب – دراسات العلاقة المتبادلة :

– دراسة الحالة .

– الدراسات السببية المقارنة .

جـ – دراسات النمو والتطور

– دراسات طولية .

– دراسات مستعرضة .

٣ – البحث التجريبي .

وقد ذكر صالح بن حمد العساف ما يلى :

١ – المنهج الوصفى :

أ – المسحى .

ب – الوثائقى .

جـ – الحقلى .

د – تحليل المحتوى .

هـ – السببى المقارن .

و – الارتباطى

ز – التتبعى .

٢ – المنهج التاريخى .

٣ – المنهج التجريبى .

٤ – المنهج شبه التجريبى .

أما عن محمد حسن علاوى ، وأسامة كامل راتب ذكر ما يلى :

١ – البحث التاريخى .

٢ – البحث الوصفى .

٣ – البحث الارتباطى .

٤ – البحث السببى المقارن والبحث التجريبى .

٥ – البحث شبه التجريبى .

ويذكر علاء كفانى ما يلى :

١ – المنهج الذاتى .

٢ – المنهج الموضوعى .

٣ – المنهج الفردى والمنهج الجمعى .

البحث الوصفى

يشمل البحث الوصفى ما يلى :

١ – البحث المسحى :

وهو ذلك البحث الذى يقوم فيه الباحث بتطبيق أدوات البحث على أفراد المجتمع أو عينة كبيرة نسبياً ، وذلك بهدف وصف الظاهرة المراد قياسها فقط .

٢ – البحث الوثائقى :

وهو ذلك البحث الذى يهتم بدراسة الحاضر من مختلف المصادر الأولية أو الثانوية .

٣ – البحث الحقلى :

هو البحث الذى يعتمد على وصف الواقع والظواهر المختلفة كما هى ومن خلالها يمكن استنتاج الدلائل والبراهين .

٤ – تحليل المحتوى :

وهو ذلك الأسلوب للبحث يتم تطبيقه عن طريق الوصف الكمى الهادف

المنظم لمحتوى أسلوب الاتصال .

٥ - البحث السببي المقارن :

يعتمد هذا البحث على المتغيرات المستقلة ومدى تأثيرها على المتغيرات التابعة ، وكذلك دراسة العلاقة بين المتغيرات المستقلة والمتغيرات التابعة .

٦ - البحث الارتباطي :

يعتمد هذا البحث على دراسة العلاقة بين متغيرين أو أكثر ، وكذلك معرفة اتجاه العلاقة هل هي علاقة إيجابية أم علامة سلبية ؟

٧ - البحث التتبعي :

يشير هذا البحث إلى دراسة النمو والتطور في الظواهر المراد دراستها ، وهي تنقسم إلى قسمين :

أ - **البحث التتبعي الطولي** : وهو دراسة ظاهرة على عينة واحدة خلال مراحل النمو المختلفة .

ب - **البحث التتبعي المستعرض** : وهو أخذ عينة أو أكثر في وقت واحد من فئات عمومية مختلفة .

البحث التاريخي

يعتمد البحث التاريخي على الأحداث التي جرت في الماضي ، وقد مر عليها زمن بعيد بحيث لا يمكن جمع البيانات عن الظاهرة إلا من خلال ما حدث في الماضي ، ولا يمكن حدوثه مرة أخرى .

والبحث التاريخي يعتمد على المنهج العلمي حتى يمكن التوصل إلى المادة التاريخية التي يقوم ، ويعتمد عليها علم التاريخ .

خصائص البحث التاريخي :

١ - تعتبر جمع الحقائق والأحداث والبيانات خطوة هامة في البحث التاريخي حتى يمكن التحقق والإثبات والتفسير والوصول إلى نتائج معينة والربط والتعميم والتنبؤ .

٢ – تتميز المادة التاريخية بصعوبة الحصول عليها نظراً لبعدها الزمنى كذلك من ناحية الوقت والتكلفة فى دراستها ، بالاضافة إلى أن البيانات التى يتم جمعها لا يمكن تكرارها ، لذلك يجب توخى الدقة فى التحقق من صحة البيانات .

٣ – إن الأحداث التاريخية ليس لها سبباً واحداً ، ولذلك يحتاج البحث التاريخى إلى قدرات خاصة فى البحث حتى يمكن أن يفسر الوقائع ويربط بينها وهذا من دعائم البحث التاريخى .

٤ – يجب مراعاة الدقة والصحة والأمانة العلمية والبعد عن التحيز ، وتوخى كفاية الأدلة فى التوصل إلى النتائج والأحكام .

خطوات البحث التاريخى :

١ – تحديد مشكلة البحث .

٢ – مصادر المادة العلمية وطرق جمعها .

٣ – نقد المادة التاريخية .

البحث التجريبي

يختلف البحث التجريبى عن البحث التاريخى والبحث الوصفى من حيث أن البحث التجريبى يمثل أدق أنواع البحوث العلمية التى يمكن أن تؤثر على العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع من خلال التجربة . حيث أن البحث التجريبى يرتبط بقانون المتغير الواحد ومعناه : إذا كان موقفين متشابهين تماماً ثم أضيف أو حذف عنصر معين إلى أحداً ومن أحد الموقفين دون الآخر، يعزى إلى وجود أو حذف هذا العنصر .

ويعرف جابر عبد الحميد وأحمد خيرى نقلاً عن عمر محمد التومى البحث التجريبى بما يلى :

«البحث التجريبى هو ذلك النوع من البحوث الذى يستخدم التجربة فى اختبار فرض يقرر علاقة بين عاملين أو متغيرين وذلك عن طريق الدراسة للمواقف المتقابلة التى ضبطت كل المتغيرات ما عدا المتغير الذى يهتم الباحث بدراسة تأثيره» .

استخدامات البحث التجريبى :

يمكن استخدام البحث التجريبى فى العلوم الطبيعية والعلوم السلوكية والعلوم التربوية والاجتماعية وكذلك فى مجال الصحة النفسية .

أنواع التصميمات التجريبية :

أولاً : المجموعة الواحدة :

وفيها يعتمد الباحث فى هذا النوع على مجموعة واحدة ويتم قياس قبلى وقياس بعدى لهذه المجموعة .

ثانياً : المجموعات المتكافئة :

وهى عبارة عن مجموعتين أو أكثر ويتم التكافؤ بين هذه المجموعات ، وهناك بعض التصميمات التى يمكن ذكرها فيما يلى :

١ – مجموعتان (ضابطة – تجريبية) وفيها يتم القياس القبلى لمجموعة ضابطة والقياس البعدى لمجموعة تجريبية بعد أن يتم التكافؤ بينهما .

٢ – مجموعتان (ضابطة – تجريبية) وفيها يتم القياس البعدى فى كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد إجراء التكافؤ بينهما .

٣ – مجموعتان (ضابطة – تجريبية) وفيها يتم القياس القبلى والقياس البعدى لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية . بعد إجراء التكافؤ بينهما .

٤ – مجموعة تجريبية ومجموعتان ضابطتان : وفيها يتم التكافؤ بين الثلاث مجموعات حتى يكون هناك قياس قبلى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة الأولى ويتم تقدير القياس القبلى الثانية . ثم يدخل المتغير التجريبى للمجموعة التجريبية وكذلك للمجموعة الضابطة الثانية ، ثم يتم القياس البعدى للثلاث مجموعات .

ثالثا : طرق تدوير المجموعات :

وفى هذه الطرق يتم استخدام الأسلوب التقليدى ثم إتباع ذلك بالأسلوب التجريبى من خلال الدور الأولى ، وفى الدورة الثانية يتم استخدام الأسلوب

التجريبي ثم إتباع ذلك بالأسلوب التقليدى .

وهناك بعض المناهج التى ترتبط أكثر من غيرها عند معالجة أى مشكلة من مشكلات الصحة النفسية ، على الرغم من أن جميع المناهج التى تم عرضها سابقاً تساهم فى حل المشكلات البحثية فى هذا المجال ، ولكن ذلك يرتبط بطبيعة المشكلة والأهداف والفروض البحثية ومن طرق البحث ما يلى :

١ - المنهج الإنمائى Developmental

ويتم فى هذا المنهج ما يلى :

أ - الكشف عن إمكاناتهم واستعداداتهم وتطلعاتهم . ومختلف الظروف والقوى والعوامل المحيطة بهم ، وما قد يتعرضون له من صعوبات ومشكلات .

ب - توجيههم ومساعدتهم على تنمية إمكاناتهم واستعداداتهم ، واستغلال طاقاتهم بطريقة إيجابية ، وتدريبهم على الموجهة الفعالة للمشكلات ، والتفاعل المثمر مع بيئاتهم المادية والاجتماعية :

٢ - المنهج الوقائى Preventive

ويتم فيه ما يلى

أ - الوقاية من أسباب الانحراف الاضطرابات النفسية والعقلية .

ب - الكشف والتدخل المبكر حتى يتم تشخيص الاضطرابات ونقائص النمو والاعاقات فى مراحلها الأولى ، ثم العمل على تداول أسبابها ومواجهتها قبل استفحال أمرها .

٣ - المنهج العلاجى Remedial

ويتم فيه مايلى :

أ - تشخيص الحالة وتحديد أسبابها من خلال دراسة الحالة وتاريخها .

ب - العلاج النفسي عن طريق السيطرة على أسباب الاضطراب وعلاج أعراضه وتعديل السلوك اللاتوافقى وتعلم أنماط سلوكية توافقية جديدة .

الفصل التاسع

أدوات البحث فى الصحة النفسية

- مدخل
- نماذج لبعض المقاييس النفسية العامة
- نماذج لبعض المقاييس النفسية فى المجال الرياضى
- تصميم وبناء الاختبارات .
- التحليل السيكومترى للاختبارات

الفصل التاسع

أدوات البحث في الصحة النفسية

مدخل :

لقد كان أحد الاهتمامات الرئيسية لقيادات كلية التربية منذ نشأتها العمل على إيجاد ونشر الاختبارات السيكولوجية الملائمة للتطبيق في البيئة المصرية . ولقد كان للرواد الأوائل الفضل في إدخال بعض مقاييس الذكاء والاختبارات الموضوعية والتي قد ظهرت في الثلاثينات .

ومن أصحاب الفضل في ذلك المرحوم الاستاذ اسماعيل القباني رائد حركة إدخال مقاييس الذكاء إلى مصر ، التي كان اهتمامه بها جزءاً من جهوده في سبيل نشر رسالة « التربية الحديثة » في مصر ، وقد شغل القباني منصب عميد معهد التربية العالي للمعلمين بالقاهرة ، ثم عين مستشاراً فنياً لوزارة التربية والتعليم فوزيراً لها . وكذلك الكثير من الرواد الذين لم يسمح المكان لذكرهم فلهم جميعاً خير جزاء .

نماذج لبعض المقاييس النفسية العقلية :

أولا : مقاييس الذكاء والقدرات العقلية :

١ – مقياس «استنفرد – بينيه» للذكاء – إعداد وتصنيف اسماعيل القباني .

٢ – اختبار الذكاء الابتدائي (جمعي) تأليف اسماعيل القباني .

٣ – اختبار الذكاء المتوسط (جمعي) تأليف اسماعيل القباني وعبد العزيز القوصي .

٤ – اختبار الذكاء الثانوي (جمعي) تأليف اسماعيل القباني .

٥ – اختبار رسم الرجل (عملى) وقد قننه مشيل اسكندر باشراف عبد العزيز القوصى .

٦ – اختبار «استنفرد – بينيه» للذكاء – المعدل ١٩٦٠ .

٧ – اختبار الذكاء غير المنطقى لتلاميذ المرحلة الابتدائية – (جمعى) عطية محمود هنا .

٨ – اختبار القدرة العقلية العامة (جمعى) عطية محمود هنا .

٩ – اختبار الذكاء المصور (جمعى) أحمد زكى صالح .

١٠ – اختبار الذكاء العام والقدرة على حل المشكلات (جمعى) مصطفى فهمى وعماد الدين اسماعيل .

١١ – اختبار الذكاء العقلى للمرحلة الثانوية والجامعات (جمعى) رمزية الغريب .

١٢ – اختبار الذكاء الاعدادى (جمعى) السيد محمد خيرى .

١٣ – اختبار الذكاء العالى (جمعى) السيد محمد خيرى .

١٤ – اختبار القدرات العقلية الأولية (جمعى) أحمد زكى صالح .

١٥ – مقياس وكسلر لذكاء الأطفال (فردى) تأليف وكسلر ، إقتباس وإعداد محمد عماد الدين إسماعيل ، لويس كامل مليكة .

١٦ – مقياس وكسلر – لفيو لذكاء الراشدين والمراهقين (فردى) تأليف وكسلر إقتباس وإعداد لويس كامل مليكة ، محمد عماد الدين إسماعيل.

١٧ – اختبار القدرات العقلية الأولية – أحمد زكى صالح .

١٨ – اختبار كاتل للذكاء – ريمون كاتل ، إعداد أحمد عبد العزيز سلامة ، عبد السلام عبد الغفار .

١٩ – اختبار الذكاء (أ) إعداد جابر عبد الحميد جابر ، عماد الدين سلطان .

ثانياً : اختبارات الاستعدادت الخاصة :

١ – اختبار الاستعداد – مصطفى فهمى .

٢ – مقياس الذكاء الاجتماعى – عماد الدين اسماعيل ، سيد عبد الحميد مرسى .

٣ – مجموعة اختبارات القدرة الفنية – عماد الدين اسماعيل

٤ – اختبارات القدرة الكتابية – محمد عبد السلام أحمد .

٥ – تصور البعد الثالث – محمد عبد السلام أحمد .

٦ – المعالجة الذهنية للصور – محمد عبد السلام أحمد .

٧ – مجموعة اختبارات المهن الكتابية – عماد الدين اسماعيل ، سيد عبد الحميد مرسى .

٨ – اختبار سرس الليان فى القراءة الصامتة – محمد رشدى خاطر .

٩ – اختبار الاتجاه العلمى – محمود عوف .

ثالثاً : اختبارات القدرة الإبداعية :

١ – اختبار القدرة على التفكير الابتكارى – عبد السلام عبد الغفار .

٢ – اختبار التفكير الناقد (واطسون – جليسر) إعداد جابر عبد الحميد جابر، يحيى حامد هندام .

٣ – قائمة ميسرات التفكير الابتكارى فى مراحل التعليم العام ، إعداد أحمد عبد اللطيف عبادة .

رابعاً : اختبارات الميول المهنية :

١ – اختبار الميول المهنية (لكودر) إعداد أحمد زكى صالح .

٢ – اختبار الميول المهنية (لسترونج) إعداد عطية محمود هنا .

٣ – اختبار الميول المهنية واللامهنية – عبد السلام عبد الغفار .

خامساً : اختبار القيم :

١ – اختبار دراسة القيم وضعه البورت وفرنون ولندزى وأعد صورته العربية عطية محمود هنا .

٢ – مقياس القيم الفارق وضعه برنس أوعده فى صورته العربية جابر عبد الحميد جابر .

٣ – مقياس القيم الشخصية إعداد هوكس .

٤ – مقياس قيم العمل أعده سوبر .

٥ – مسح القيم لروكيش وهو يتضمن جزءان : هما القيم الغائية والقيم الوسيلية .

سادساً : اختبارات الشخصية :

١ – اختبار الشخصية للأطفال – عطية محمود هنا .

٢ – اختبار الشخصية للمرحلة الاعدادية والثانوية –عطية محمود هنا .

٣ – اختبار الشخصية للمرحلة الابتدائية – سيد غنيم وعبد السلام عبد الغفار .

٤ – اختبار الشخصية للمرحلة الاعدادية والثانوية – سيد غنيم وعبد السلام عبد الغفار .

٥ – اختبار الشخصية للكبار والراشدين – عطية هنا وسيد غنيم وعبد السلام عبد الغفار .

٦ – اختبار الشخصية المتعدد الأوجه – عطية محمود هنا ، عماد الدين اسماعيل ، لويس كامل مليكة .

٧ – اختبار الشخصية – أحمد زكى صالح .

٨ – اختبار الصفات الانفعالية – أحمد زكى صالح .

٩ – حدد مشكلتك بنفسك – مصطفى فهمى ، صموئيل مقاريوس .

١٠ – اختبار ساكس لتكملة الجمل (اسقاطى) أحمد عبد العزيز سلامة .

١١ – بطاقة بلاك لتحليل الاستجابات لاختبار تفهم الموضوع – أحمد عبد العزيز سلامة .

١٢ – بطاقة تقييم الشخصية – عماد اسماعيل وسيد عبد الحميد مرسى .

١٣ – مقياس الارشاد النفسى – عماد الدين اسماعيل وسيد عبد الحميد مرسى .

١٤ – مقياس الصحة النفسية – عماد الدين اسماعيل ، وسيد عبد الحميد مرسى .

١٥ – كراسة ملاحظة لتقدير سمات الشخصية – عماد الدين اسماعيل ، عطية هنا .

١٦ – مقياس التفضيل الشخصى – جابر عبد الحميد .

١٧ – قائمة الشخصية وضعها فى الأصل ل. ف. جوردن وقام باقتباسها وإعدادها فؤاد أبو حطب وجابر عبد الحميد جابر .

١٨ – البروفيل الشخصى وضعه فى الأصل ل. ف. جوردن وقام باقتباسه وإعداده جابر عبد الحميد وفؤاد أبو حطب .

١٩ – قائمة إيزنك للشخصية وضعها رايزنك وقام بإعدادها باللغة العربية جابر عبد الحميد جابر ، محمد فخر الاسلام .

٢٠ – اختبار الشخصية للشباب .

٢١ – اختبار عوامل الشخصية للراشدين تأليف ر. كاتل ، وأعدها للغة العربية عطية محمود هنا ، سيد محمد غنيم ، عبد السلام عبد الغفار.

٢٢ – اختبار التوجه الشخصى ومقياس تحقيق الذات إعداد شوستروم تعريب طلعت منصور وفيولا الببلاوى (١٩٨٦) .

سابعاً : قياس الاتجاهات :

١ – مقياس الاتجاهات التربوية – أحمد زكى صالح ، محمد عماد الدين اسماعيل ، رمزية الغريب .

٢ – مقياس الاتجاهات النفسية للمعلمين وضعه «كوك» ، «ليدز» ، «كاليس» وأعده فى صورته العربية جابر عبد الحميد جابر ، يوسف الشيخ .

نماذج لبعض المقاييس النفسية في المجال الرياضي :

الاختبارات النفسية للرياضيين

اختبارات الشخصية

١ –	مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية.	تصميم : تتكو وريتشارد إقتباس : محمد حسن علاوى
٢ –	مقياس السمات الدافعية للرياضيين .	إعداد : محمد حسن علاوى
٣ –	مقياس الاستجابة الانفعالية فى الرياضة.	تصميم : توماس تتكو تعريب : محمد حسن علاوى ومحمد العربى شمعون
٤ –	استخبار السلوك التنافسى .	إعداد : هاريس Harris. إقتباس : محمد حسن علاوى
٥ –	قائمة الانماط المزاجية للرياضيين .	إعداد : محمد حسن علاوى تصميم : روبين فيلى R.vealley
٦ –	قائمة سمة الثقة الرياضية .	تعريب : محمد حسن علاوى تصميم : روبين فيلى R.vealley
٧ –	قائمة حالة الثقة الرياضية .	تعريب : محمد حسن علاوى
٨ –	قائمة السمات الشخصية للمدرب الرياضى .	تصميم : محمد حسن علاوى

٩ -	اختبار توجه الحياة .	تصميم : شاير وكارفر إقتباس : محمد حسن علاوى
-١٠	اختبار التوجه نحو المنافسة الرياضية .	إعداد : محمد حسن علاوى تصميم : كوباسا ومادى
-١١	مقياس الالتزام .	إقتباس : محمد حسن علاوى تصميم : ديل Diehl
-١٢	قائمة فرايبورج للشخصية .	تعريب : محمد حسن علاوى
-١٣	اختبار المرغوبية الاجتماعية .	تصميم : محمد حسن علاوى
-١٤	قائمة سمات الشخصية لمدرس التربية الرياضية .	إعداد : نبيل عيد رجب الزهار
	اختبارات مفهوم الذات	
-١٥	الاتجاهات نحو الذات البدنية .	تصميم : كينيث فوكس Fox تعريب : محمد حسن علاوى
-١٦	مقياس مدى الأهمية .	تصميم : كينيث فوكس Fox تعريب وإعداد:محمد علاوى
-١٧	وصف الذات البدنية .	تصميم: هربرت مارش اقتباس : محمد حسن علاوى

-١٨	وصف الحالة البدنية .	تصميم : محمد حسن علاوى
-١٩	مقياس أنماط تقدير الذات	تصميم : محمد حسن علاوى
-٢٠	جسمى كما أراه .	تصميم : محمد حسن علاوى
-٢١	مقياس الذات البدنية للاعبى الكرة الطائرة .	تصميم : محمد حسن علاوى وعصام الهلالى وتيمور راغب
-٢٢	مقياس تقدير الذات المحاربة للاعبى الكرة الطائرة .	تصميم : محمد حسن علاوى وعصام الهلالى وتيمور راغب
-٢٣	مقياس تنسى لمفهوم الذات .	تصميم : وليام فتس تعريب : محمد حسن علاوى ومحمد العربى شمعون
-٢٤	مقياس مفهوم الذات للمدرب الرياضى.	تصميم : محمد حسن علاوى
-٢٥	مقياس الرضا الحركى	تصميم : نيلسون Nelson وألن Allen اقتباس : محمد حسن علاوى

اختبار دافعية الإنجاز والتوجه التنافسى والعزو (العليل السببى)		
٢٦-	قائمة الاتجاهات الرياضية .	تصميم : جوولس تعريب : محمد حسن علاوى
٢٧-	مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضى .	تعريب : محمد حسن علاوى
٢٨-	استخبار التوجه الرياضى .	تصميم : ديانا جل Gill تعريب : محمد حسن علاوى
٢٩-	استخبار التوجه الرياضى (الصورة المصغرة)	تصميم : مارش March تعريب : محمد حسن علاوى
٣٠-	اختبار التوجه التنافسى .	تصميم : ديانا جل Gill تعريب : محمد حسن علاوى
٣١-	قائمة التوجه التنافسى الصورة (أ) ، الصورة (ب) .	إعداد : محمد حسن علاوى
٣٢-	مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضى .	تصميم : دونالد دل Dell اقتباس : محمد حسن علاوى
٣٣-	استخبار إدراكات النجاح .	اقتباس : مارش March تعريب : محمد حسن علاوى

٣٤-	استخبار توجه المهمة وتوجه الإيجو (الأنا) .	تصميم : جون نيكولاس وجوان دودا تعريب : محمد حسن علاوى
٣٥-	مقياس أسلوب العزو الرياضى .	تصميم : هاترهان وجروف اقتباس : محمد حسن علاوى
٣٦-	اختبار العزو فى الرياضة .	إعداد : محمد حسن علاوى
	اختبارات القلق	
٣٧-	اختبار قلق المنافسة الرياضية .	تصميم : رايتر مارتنز تعريب : محمد حسن علاوى
٣٨-	قائمة الاتجاهات نحو المباراة الرياضية.	إعداد : ماتنز ، بيرتون وفيلى وسميث تعريب : محمد حسن علاوى
٣٩-	قائمة الاتجاهات نحو المنافسة .	تصميم: كوكس وراسل وروب تعريب : محمد حسن علاوى
٤٠-	الصورة المعدلة لقائمة الاتجاهات نحو المباراة الرياضية .	تصميم : إينر ماتنز وآخرون اقتباس : محمد حسن علاوى
٤١-	قائمة تقييم الذات قبل المباراة الرياضية.	تصميم : محمد حسن علاوى

٤٢-	الصور المعدلة لقائمة تقييم الذات قبل المباراة الرياضية .	إعداد : محمد حسن علاوى
٤٣-	استخبار تقييم الذات .	تصميم : محمد حسن علاوى
٤٤-	اختبار سلوك المنافسة .	إعداد : محمد حسن علاوى
٤٥-	قائمة تقدير الذات .	تصميم : ولفجانج كاريه تعريب : محمد حسن علاوى
٤٦-	قائمة الاتجاهات نحو السباحة الصورة (أ) قائمة المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء الصورة (ب) .	تصميم : محمد حسن علاوى إعداد : محمد حسن علاوى
٤٧-	مقياس القلق . صورة تحليل الذات .	إعداد : كاتل تصميم : ريموند كاتل تعريب : محمد حسن علاوى
٤٨-	استمارة تحليل الذات .	تصميم : جانيت تيلر Taylor تعريب : محمد حسن علاوى
٤٩-	قائمة تقييم الذات الصورة (أ ، ب) .	إعداد : تشارلز سبيليرجر وجورسوش لوشين تعريب : محمد حسن علاوى

٥٠-	قائمة الاتجاهات نحو الامتحان .	تصميم : تشارلز سبيليرجر وآخرون تعريب : محمد حسن علاوى
٥١-	الصورة المعدلة لقائمة الاتجاهات نحو الامتحان .	إعداد محمد حسن علاوى
٥٢-	قائمج الأعراض النفسية-جسمية للرياضين .	إعداد محمد حسن علاوى
	اختبارات القيادة فى الرياضة	
٥٣-	قائمة السلوك المفضل للمدرب الرياضى. (من وجهة نظر كلاً من المدرب ، اللاعب) .	تصميم : شيلا ودوراى صالح اقتباس : محمد حسن علاوى
٥٤-	الصورة المختصرة لمقياس القيادة فى الرياضة .	تصميم : محمد حسن علاوى
٥٥-	قائمة النمط القيادى المميز للمدرب الرياضى . قائمة اللاعب الأقل تفضيلاً .	تصميم : فيدلر Fiedler تعريب : محمد حسن علاوى واقتباسه
٥٦-	اختبار المدرب الرياضى القائد .	تصميم : محمد حسن علاوى
٥٧-	اختبار مهارات الاتصال للمدرب الرياضى - الصورة (أ ، ب) .	إعداد : محمد حسن علاوى

٥٨-	قائمة مهارات الاتصال للمدرب الرياضى .	إعداد : محمد حسن علاوى
٥٩-	قائمة مهارات الاستماع للمدرب الرياضى .	تصميم : محمد حسن علاوى
٦٠-	مقياس السلوك القيادى للمدرب الرياضى .	إعداد : محمد حسن علاوى ومصطفى أو زيد
اختبارات تماسك وتفاعل الفريق الرياضى		
٦١-	مقياس تماسك الفريق الرياضى .	إعداد : محمد حسن علاوى
٦٢-	مقياس استقرار بنيان وتفاعل الفريق الرياضى (الاتجاهات نحو الفريق الرياضى)	تصميم : كارون وجراند إعداد : محمد حسن علاوى
٦٣-	مقياس المناخ النفسى للفريق الرياضى.	تصميم : محمد حسن علاوى
٦٤-		
	قياس العلاقات الاجتماعية فى الفريق الرياضى .	تصميم : محمد حسن علاوى
اختبارات تماسك وتفاعل الفريق الرياضى		
٦٥-	مقياس ادجنجتون للاتجاهات .	تصميم : تشارلز ادجنجتون تعريب : محمد حسن علاوى

٦٦-	مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط البدنى .	تصميم : جيرالد كنيون تعريب محمد حسن علاوى
٦٧-	اختبار الاتجاه نحو وقت الفراغ .	تصميم : منير راغب وجاكوب بيرد تعريب واقتباس : محمد حسن علاوى
اختبارات السلوك الجازم والعدوان		
٦٨-	مقياس السلوك الجازم فى الرياضة .	إعداد : محمد حسن علاوى
٦٩-	مقياس العدوان الرياضى . (الاتجاه نحو المنافس)	إعداد : محمد حسن علاوى
٧٠-	قائمة العدوان العام . (مقياس تحليل الذات)	إعداد : محمد حسن علاوى
اختبارات الاحتراف فى الرياضة		
٧١-	مقياس الاحتراف للمدرب الرياضى .	تصميم : راينر مارتنز تعريب : محمد حسن علاوى
٧٢-	مقياس أسباب الاحتراف للمدرب الرياضى (أسباب الضغوط على المدرب)	إعداد : محمد حسن علاوى
٧٣-	مقياس أعراض الاحتراف للمدرب الرياضى (مقياس الرضا عن العمل فى	إعداد : محمد حسن علاوى

	مهنج التدريب الرياضى)	
-٧٤	قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية .	إعداد : محمد حسن علاوى
-٧٥	مقياس الاحتراف للحكم الرياضى .	تصميم : واينبرج وريتشاردسون اقتباس : محمد حسن علاوى
	اختبارات الانتباه والمهارات النفسية فى الرياضة	
-٧٦	اختبار أساليب الانتباه العام .	تصميم : ندفير Nideffer تعريب : محمد حسن علاوى
-٧٧	اختبار أساليب الانتباه فى كرة السلة .	تصميم : سمرز ، ميللر ، فورد تعريب : محمد حسن علاوى
-٧٨	اختبار أساليب الانتباه فى الألعاب الجماعية .	تصميم : محمد حسن علاوى
-٧٩	اختبار شبكة تركيز الانتباه .	تصميم : دورثى هاريس تعريب : محمد حسن علاوى
-٨٠	ختبار D2 لتركيز الانتباه .	تصميم : بركنكامب
-٨١	اختبار مهارات تركيز الانتباه للحكام . (اختبار مساعدة الذات للحكام)	تصميم : واينبرج وريتشاردسون تعريب : محمد حسن علاوى

-٨٢	استخبار المهارات النفسية .	تصميم : بل والبنس وشامبروك اقتباس وتعديل : محمد حسن علاوى
-٨٣	اختبار الحاجة للمهارات النفسية للمدرب الرياضى . (الصورة أ ، ب)	تصميم : مارتنز اقتباس : محمد حسن علاوى
-٨٤	اختبار الحاجة للمهارات النفسية للاعب الرياضى . (الصورة أ ، ب)	تصميم محمد حسن علاوى
-٨٥	قائمة المهارات النفسية للرياضة .	تصميم : ماهونى وتيلرويركنز اقتباس : محمد حسن علاوى

تصميم وبناء الاختبارات :

تعتبر الاختبارات والمقاييس من الوسائل الهامة لجمع البيانات ويستخدمها الباحثون فى المجالات المختلفة لجمع بياناتهم بالإضافة إلى الوسائل الأخرى من مقابلة واستفتاءات وملاحظة ، ويتوفر لدى الباحثين فى المجالات التربوية والنفسية والاجتماعية العديد من الاختبارات المقننة التى قام بإعدادها خبراء ، ولذلك فهى تتميز بحسن الإعداد والبناء ، ويتوافر فى هذه الاختبارات تعليمات محددة لتطبيقها وتصحيحها وتفسير نتائجها ، كما يتوافر لها المقومات العلمية من صدق وثبات وموضوعية ومعايير .

وقد تكون هناك صعوبات عملية تحول دون استخدام اختبار موجود بالفعل فقد يجد الباحث الاختبار المطلوب ويتعرف عليه من اسمه ، ولكنه يكتشف أنه لا يمثل الوظيفة المراد قياسها ، بل يقيس وظائف أخرى قد تكون غير ذات دلالة بالنسبة للمشكلة المدروسة ، وفى هذه الحالة يكون الاختبار غير صادق ، وعلى الباحث وإعداد اختبار يقيس الوظيفة المطلوبة ، كما أن الباحث مقيد بوقت محدد يخطط على أساسه الزمن اللازم لإجراء الاختبار ، فإذا كان الاختبار الموجود يتطلب وقتاً يزيد على ما هو موجود بالخطة ، كان استخدام الاختبار مستحيلاً ، ولزم إعداد اختبار يحقق الهدف فى حدود الزمن المحدد ، كما أن هناك اختبارات أخرى تتطلب نفقات كثيرة لا تتحملها ميزانية الباحث أو الهيئة التى تقوم بالبحث، وهنا يلزم إعداد اختبار أكثر اقتصاداً .

وفى بعض الأحيان قد يجد الباحث الاختبار المناسب ، ولكن بعد تطبيقه على المبحوثين عن طريق عدد من المساعدين يجد أن درجة الفرد الواحد تختلف باختلاف من قام بإجراء التطبيق ، وفى هذه الحالة يكون الاختبار ذاتى أى لا تتوافر فيه الموضوعية ، وقد يقوم باحث واحد بإجراء الاختبار عدة مرات على نفس الفرد دون أن يحدث أى تغير جوهرى يتعلق بالفرد ، وبرغم هذا تختلف درجة الفرد على الاختبار من مرة إلى أخرى ، وهكذا نجد أن الاختبار لا يعطى نتائج ثابتة ، فى كل هذه الحالات يستلزم الأمر من الباحث القيام بتصميم اختبار جديد يحقق الهدف من البحث وتتوافر له جميع المقومات العلمية .

وعلى الباحث إن يكون دقيقاً عند تحديد هدف البحث لأنه يتوقف عليه جميع الإجراءات التالية ، فقد يرغب باحث فى اختيار أفضل العناصر المتقدمة للعمل أو الدراسة أو التدريب فى رياضة معينة ، فيكون الهدف هذا هو الاختبار ، وقد يكون الهدف هو إعداد أدوات تساعد فى عملية التوجيه التربوى أو المهنى أو النفس ، وفى هذه الحالة يصمم الاختبار بحيث يؤدى إلى مسح وتقويم الفرد من جميع النواحى ، كما يهدف الباحث أحياناً إلى تحديد نقاط القوة والضعف فى بعض الأفراد ، فيكون هدف الاختبار فى هذه الحالة هو التشخيص ، وفى أحيان أخرى يكون الهدف من الاختبار هو التنبؤ بالنجاح أو الفشل الذى سيحققه الفرد فى مهنة أو دراسة معينة ، ويتم ذلك عن طريق معرفة دلالة نتيجة الاختبار على سلوك الفرد مستقبلاً .

وهناك أهداف أخرى كثيرة للبحوث المختلفة ، وكلها تتم بفرض خدمة البحث العلمى فى المجالات المختلفة .

والاختبارات تستخدم على نطاق واسع فى معظم أنواع البحوث ، فهى تؤدى إلى جمع بيانات وأوصاف كمية ، وهى بذلك تساعد الباحث على القيام بتحليل النتائج بطريقة أكثر دقة وموضوعية مما لو اعتمد على الأحكام الذاتية وحدها .

خطوات تصميم وبناء الاختبارات :

١ – تحديد الهدف أو الأهداف من الاختبار .

٢ – ترجمة المفاهيم والأهداف إلى خصائص محددة .

٣ – تحديد الصفة أو السمة التى يقيسها الاختبار .

٤ – تصميم بنود مناسبة تعبر عن الخصائص المراد قياسها .

٥ – تحديد المجتمع الأصلى الذى يُضع له الاختبار .

٦ – تحليل الصفة للتعرف على جميع العوامل التى تتضمنها وتؤثر فيها ، وذلك عن طريق إجراء دراسة مسحية لتحديد العوامل وأهمية كل عامل بالنسبة للمجال ككل .

٧ – اختيار وحدات الاختبار بحيث تغطى جميع هذه العوامل التى تتكون منها السمة المقيسة .

٨ – تحديد عدد الأسئلة فى كل عامل فى ضوء الأهمية النسبية له .

٩ – صياغة الأسئلة المختلفة بأسلوب واضح دقيق .

١٠ – تحديد مستوى صعوبة الأسئلة وترتيبها ترتيباً متدرجاً .

١١ – كتابة تعليمات الاختبار وبنوده بلغة واضحة مختصرة.

١٢ – تطبيق الاختبار فى دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث للتعرف على مدى مناسبة الاختبار من حيث الصياغة والمضمون للتطبيق على عينة البحث ، وكذلك تحديد الوقت اللازم للإجراء .

١٣ – فحص استجابات المفحوصين .

١٤ – تعديل الاختبار إذا تطلب الأمر فى ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية للتغلب على نواحى الضعف التى ظهرت عند التطبيق ، وحذف البنود الغير مناسبة أو تعديلها .

١٥ – مراجعة الاختبار للتأكد من أن جميع أبعاد السمة أو الصفة أو القدرة المقاسة لازالت ممثلة فى الاختبار بنسب ملائمة فى ضوء أهميتها النسبية .

١٦ – إجراء التقنين الخاص بالاختبار (التحليل السيكومترى للاختبار أو المقياس) . الصدق – الثبات – الموضوعية – المعايير .

١٧ – إعداد الاختبار للإستخدام .

١٨ – كتابة التعليمات الخاصة بالاختبار واضحة وسهلة وتتضمن بعض الأمثلة .

التحليل السيكومترى للاختبارات :

الثبات Reliability

تقوم فكرة الاختبارات النفسية على قياس السلوك من خلال استجابات الفرد، وبذلك يمكن استنتاج النمط المميز لهذا السلوك . ولذا تعتمد على الاستدلال الإحصائى وليس على الإحصاء الوصفى .

ويتعلق الثبات بدقة القياس ، وبصرف النظر عما يقاس ، وتتضمن جميع القياسات العلمية بعض الخطأ العشوائى ، حيث أن أى قياس يتعلق بالظاهرات الطبيعية والاجتماعية والحيوية يوجد به قدر من أخطاء القياس وسواء كانت هذه الأخطاء قليلة أو كثيرة فإنها تشكك فى نتائج القياس . لأنها تحول دون تطابق النتائج عندما يكرر القياس مع تثبيت جميع الظروف والعوامل التى تم فيها القياس.

وتسمى أخطاء القياس بأخطاء الصدفة أو الخطأ العشوائى وعلى الرغم من ذلك تؤدى هذه الأخطاء إلى عدم ثبات النتائج .

والثبات معناه أن الاختبار موثوق به يعتمد عليه ، كما أنه يعنى الاستقرار . ويشير ثبات الاختبار إلى اتساق الدرجات التى يحصل عليها نفس الأفراد فى مرات الإجراء المختلفة . ومعنى هذا أن وضع الفرد بالنسبة لجماعته لا يتغير جوهريا فى هذه الحالة . كما يعنى ثبات الاختبار الاستقرار بمعنى أنه لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لبينت درجته شيئاً من الاستقرار . ومعامل الثبات هو معامل ارتباط بين درجات الأفراد فى الاختبار فى مرات الإجراء المختلفة .

وحيث أن كل قياس يتدخل فيه نوع من الخطأ يطلق عليه الخطأ التجريبى فبناءً على هذا يعرف معامل الثبات بأنه : «نسبة التباين الحقيقى الداخل فى تباين الدرجات التجريبية» .

ويتراوح معامل الثبات بين صفر – ١ ، ولكنه عادة لا يصل إلى الواحد الصحيح ، ولا يصل إلى صفر ، بل يكون كسراً يقترب أو يبتعد من الواحد الصحيح. فإن معامل الثبات الذى يبغ مثلاً (٨٣,) أفضل من الذى يبلغ (٥٩,) أو (٦٤,) أو (٧٩,) .

ويمكن أن نستدل من صدق الاختبار على أنه ثابت ، فى حين أن الاختبار الثابت ليس بالضرورة أن يكون صادقاً .

الطرق الإحصائية لتعيين معامل الثبات :

أولاً : طريقة إعادة التطبيق Test-Retest

فى هذه الطريقة يتم إعادة أداة البحث على نفس أفراد العينة مرتين أو أكثر تحت ظروف متشابهة قدر الإمكان . ثم استخدام معامل الارتباط بين نتائج التطبيق فى المرات المختلفة .

ويشير معامل الارتباط هنا إلى ثبات الأداة . ويعرف «كرونباخ» هذا المعامل بمعامل الاستقرار .

الطرق الإحصائية لتعيين معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق . معامل الارتباط معامل الثبات أو الاستقرار .

ثانياً : طريقة التجزئة النصفية Split-Half

هذه الطريقة من أكثر طرق تعيين معامل الثبات شيوعاً . حيث يطبق الباحث الاختبار أو الاستفتاء أو ... مرة واحدة ، أى يعطى الفرد درجة واحدة عن جميع الأسئلة الفردية ودرجة أخرى من جميع الأسئلة الزوجية . ثم يحسب الارتباط بين مجموع الدرجات الفردية ومجموع الدرجات الزوجية .

أساليب التصنيف فى التجزئة النصفية :

١ – القسمة النصفية .

٢ – الأسئلة الفردية والأسئلة الزوجية .

٣ – جزء الاختبار .

الطرق الإحصائية لتعيين معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية . يتم تطبيق معامل الارتباط المناسب للاختبار ويعرف ذلك الارتباط ثبات الجزء ثم تطبيق معادلة أخرى لتعيين معامل الثبات للاختبار كله أو للجزئين وهذه المعادلة

هى $\frac{٢ \times ر}{١ + ر}$

ثانياً : طريقة الاختبارات المتكافئة parallel - test

وفيها يستخدم الباحث صفتين متكافئتين للاختبار الذى يطبق على نفس المجموعة من الأفراد ثم حساب معامل الأرتباط بين مجموع درجتى الصيغتين أو الصورتين .

الطرق الإحصائية لتعيين معامل الثبات بطريقة الاختبارات المتكافئة . يتم تطبيق معامل الارتباط ويعنى معامل الارتباط هنا الثبات

بعض معادلات معاملات الارتباط التى تستخدم :

معادلة بيرسون	person
معادلة سبيرمان – براون	Speraman-Brown
معادلة رولون	Rulon
معادلة موزير	Mosier
معادلة فلاناجان	Flanagan
معادلة هورست	Horst
كودر – ريتشاردسون	Kuder & Richardson
الفا – كرونباخ	Cronbach (ALPHA)
جاما	Gamma
كندال	Kendall
كرامير	Crarmer
لامدا	Lamda

الصدق : Validity

تتحدد قيمة التقويم فى ضوء مدى صلاحيتها لقياس الجانب الذى وضعت من أجله قياساً فعلياً ودقيقاً دون أن تعطى أى مؤشر لقياس جوانب أخرى .

هذا والاختبار الصادق يقيس الشئ الذى وضع من أجل قياسه ولا يقيس شىء مختلف عنه أو بالإضافة له .

طرق تعيين معامل الصدق :

أولاً : الصدق الظاهرى Face validity

يشير هذا النوع من الصدق إلى ما إذا كان الاختبار «يبدو» كما لو كان يقيس أو لا يقيس ما وضع من أجل قياسه .

ثانياً : صدق المضمون أو المحتوى content validity

هو قياس لمدى تمثيل الاختبار لنواحى الجانب المقيس لبحثه تحلل مواد الاختبار وعناصره تحليلاً منطقياً لتحديد الوظائف والجوانب الممثلة فيه ونسبة كل منهما إلى الاختبار بأكمله .

ويتم تعيين صدق المحتوى عن طريق :

١ – المراجع العلمية والدارسات السابقة .

٢ – حكم الخبراء أو المتخصصين .

٣ – المهارات أو المعلومات التى يجب أن تتوافر فى ما يراد قياسه .

٤ – التقارير الفنية المتعلقة بموضوع واحد .

٥ – البرامج الدراسية .

ثالثاً : الصدق الفرضى Assumtion validity

لا يدل اسم الاختبار ، فى الأغلب والأعم ، على صدقه ، فهناك أختبارات أطلق عليها الناس أسماء لا تمت إلى صدقها بصلة وثيقة لأنها لم تخضع للتحليل العلمى الإحصائى الذى يكشف بوضوح عن هذا الصدق (٢٦ : ٥٥١) وفى بعض

الأحيان عندما يطلق معد الاختبار اسم لا يدل على ما يقيسه الاختبار يكون الغرض من ذلك أن لا يفهم المفحوص أبعاد الاختبار حتى يعطى إجابة صادقة وخاصة فى الاختبارات التى تدل على العدوان ، القلق ، الذات ... إلى غير ذلك .

رابعاً : صدق المفهوم أو التكوين Constrnct Validity

هو تحليل لمعنى درجات الاختبار فى ضوء المفاهيم السيكولوجية . ولكى نبين أن مفهوماً معيناً ينطبق على اختبار ما ، فمن الضرورى أن نشتق الفروض الخاصة بسلوك الاختبار من النظرية التى تتعلق بالمفهوم وأن تحقق هذه الفروض تجريبياً ؛ فالذى يصمم الاختبار أو يعده على أساس نظرية معينة تتعلق بنواحى افترض أن الاختبار يمثل هذه النظرية ، وما إذا كانت الفروق بين الدرجات فى الاختبار تفسرها الفروق بين مستويات القدرة التى تناولتها النظرية ويقيسها الاختبار ، أو أن واضع الاختبار يحاول أن يثبت صحة النظرية التى وضع على أساسها اختباره . وينقسم صدق المفهوم أو التكوين إلى خمسة أنواع هى :

١ – الفروق بين الجماعات Group Differences

وتعنى أن الأفراد يختلفون فى مدى ما لديهم من سمات ، ويختلفون بوصفهم أعضاء فى جماعات كما يختلفون بوصفهم أفراد . ويعرف أحياناً هذا النوع بصدق المقارنة الطرفية أو صدق التمايز . ولكن مفاهيم خطأ والأسم الصحيح له هو صدق الفروق بين الجماعات .

٢ – التغير فى الأداء Change in performance

وهو دارسة الفروق فى الأداء الخاص بالعينة نفسها من الأفراد على مدى فترات زمنية مختلفة .

٣ – الارتباط : Correlation

أن الارتباط بين الاختبار واختبار آخر لا يعد دليل فى حد ذاته على الصدق . لذلك يجب أن يكون معامل الارتباط بين الاختبار واختبارات أخرى تقيس السمة نفسها فقط ، بل بينه وبين اختبارات أخرى تقيس السمة نفسها .

٤ – الاتساق الداخلى **Internal Consistency**

يؤدى فحص الاتساق الداخلى للاختبار إلى الحصول على تقدير لصدقه التكوينى .

وفى هذه الحالة يعين معامل الارتباط بين نتيجة كل فقرة فى الاختبار على حدة مع نتيجة الاختبار بأكمله .

٥ – دراسة ميكانيزمات الأداء على الاختبار **Test-Taking process**

وهى دراسة الإجابة على الاختبار ثم يحسب معامل الارتباط بينها وبين خصائص الأداء فى السمة المقيسة .

خامساً : صدق التعلق بمحك **Criterion-Related**

يطلق أحياناً على صدق التعلق بمحك اسم الصدق الواقعى Emperical Nalidity أو الصدق العملى Expectancy Tables وهى عبارة عن عمليات يمكن من خلالها حساب الارتباط بين درجات الاختبار وبين محك خارجى مستقل . كما يطلق عليه البعض الصدق التجريبى أو صدق الموازين .

والمحك مقياس موضوعى نقيس به صدق الاختبار وهو مستقل عن الاختبار نفسه . والتوصل إلى محك مناسب يعد أمراً عسيراً للغاية بالنسبة للباحث فى ميدان القياس .

وينقسم هذا النوع من الصدق إلى نوعين هما :

١ – الصدق التنبؤى **Predectrive validity**

ويستخدم للإشارة إلى صدق الاختبار عندما يرتبط بمحك للأداء أو النجاح فى وقت لاحق لإجراء الاختبار ويكون مختلفاً تماماً عن الاختبار نفسه . فعندما يرتبط اختبار القدرات للطلاب المتقدمين لكلية التربية الرياضية بالنجاح والقدرة على الاستمرار بالدراسة فإن ذلك يقدم الدليل على صدق الاختبار صدقاً تنبؤياً . وبمعنى آخر يمكن استخدام اختبار ما فى التنبؤ بسلوك معين فى وقت لاحق .

٢ - الصدق التلازمى :

ويعنى مدى ارتباط الدرجة على اختبار ما بموازين الأداء الداهنة أو برتبة الشخص أو ترتيبه أو مركزه الحالى . ويفيد هذا الصدق فى البحث إذا اقترح الاختبار كبديل لبعض المعلومات الأخرى . وعندئذ تكون هذه المعلومات هى المحك .

سادساً : الصدق العاملى Factorial validity

هو قياس وظائف عامة مشتركة من خلال الاختبارات عن طريق التحليل العاملى . وهو أسلوب إحصائى لعزل هذه الوظائف التى تشترك فى قياسها عدة اختبارات . وتساعد دراسات التحليل العاملى على فهم طبيعة صفات الفرد على تزويدنا بأساس مفيد لتصنيف الاختبارات التى توصلنا إليها .

فيذكر «صفوت فرج» أن الصدق العاملى يعد شكلاً متطوراً ومعقداً من أشكال الصدق ، ففى هذاب الأسلوب نستخدم التحليل العاملى للحصول على تقدير كمى لصدق الاختبار فى شكل معامل إحصائى ، هو تشبع الاختبار على العامل الذى يقيس المجال المعين .

سابعاً : الصدق الذاتى Index Reliability

هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التى خلصت من شوائب أخطاء القياس . وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هى الميزان الذى ينسب إليه صدق الاختبار .

ويقاس الصدق الذاتى عن طريق الجذر التربيعى لمعامل ثبات الاختبار (٢٦ : ٥٥٣) .

الموضوعية Obectivity

وهى عدم اختلاف المقدرين فى الحكم على شيء ما أو على موضوع معين. ولكن حتى جميع المقاييس الموضوعية من ميزان طبى أو رستاميتر يكون فيها جزءاً ولو بسيطاً ذاتياًن حيث أن الذى قام بتصنيع هذه الأدوات أشخاص ،

ولكن نسبة الذاتية يمكن أن تتلاشى ، وإذا حدث أخطاء فى القياس تكون غالباً من مستخدم الأداء .

المعايير Norms

وهى تحويل الدرجة الخام إلى درجة معيارية يمكن المقارنة على أساسها وخاصة عندما يتم جمع مجموعة من الاختبارات التى تختلف فى طرق تقويمها بعضها عن البعض الآخر مثلاً عندما يتم قياس السرعة وهى بالزمن ، والقوة يمكن أن تكون بعدد المرات والويت بالمسافة فبذلك لا يمكن إعطاء درجة واحدة لكل فرد على هذه الاختبارات إلا فى حالة تحويل جميع الاختبارات إلى درجات معيارية حتى يمكن توصية القياس لها .

الطرق الإحصائية لتعيين معامل الصدق :

١ – اختبارات الفروق وهى :

T. Test

F. Test

٢ – اختبارات الارتباط وهى :

تم ذكرها جميعاً عند الحديث عن تعيين معامل الثبات .

٣ – الجذر التربيعى .

٤ – التحليل العاملى .

المصـــــادر
العـــربية والأجنبيـــة

أولاً : المراجع العربيــة :

(١) أحمد أمين فوزى ، طارق محمد بدر الدين ، سيكولوجية الفريق الرياضى ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠١م .

(٢) أحمد زكى صالح : علم النفس التربوى ، الطبعة العاشرة ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية م .

(٣) أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، الطبعة العاشرة ، القاهرة ، المكتبة المصرية الحديثة، ١٩٧٦ .

(٤) أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، الطبعة الحادية عشرة ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٧م .

(٤) أحمد فائق ، محمود عبدالقادر : مدخل إلى علم النفس العام ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، د.ت .

(٦) إخلاص محمد عبدالحفيظ ، مصطفى حسين باهى : طرق البحث العلمى والتحليل الإحصائى فى المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، القاهرة مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠م .

(٧) ألفت محمد حقى : الاضطراب النفسى ، الإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩م .

(٨) جابر عبدالحميد جابر : مدخل لدراسة السلوك الإنسان ، مبادئ وتجارب الطبعة الثابتة ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٧٦م .

(٩) حامد عبدالسلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسى ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٩٤م .

(١٠) حسنى الجبالى : علم النفس الاجتماعى بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، الناشر المؤلف ، ٢٠٠١م .

(١١) ريتشارد . م . سوين : علم الأمراض النفسية والعقلية ، ترجمة أحمد عبدالعزيز سلامة ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٧٩م .

(١٢) ريتشارد س. لازاروس : الشخصية ، ترجمة سيد محمد غنيم ، القاهرة ، دار الشروق ، ١٩٨٤م .

(١٣) سعد جلال : فى الصحة العقلية والأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٣م .

(١٤) سيد محمد غنيم : سيكولوجية الشخصية ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٧٣م .

(١٥) صفوت فرج : القياس النفسى ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، الأنجلو المصرية، ٢٠٠٠م .

(١٦) صموئيل مقاريوس : مشكلات الصحة النفسية فى الدول النامية ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، م .

(١٧) طه أحمد المستكاوى : سيكولوجية الشخصية ، ٢٠٠٠م .

(١٨) عبدالرحمن عيسوى : فى الصحة النفسية والعقلية ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٩٢م .

(١٩) عبدالستار إبراهيم : الاكتئاب واضطراب العصر الحديث ، فهمه وأساليب علاجه، العدد ٢٣٩ الكويت، عالم المعرفة للكتاب، ١٩٩٨م .

(٢٠) عبدالستار إبراهيم : الحكمة الضائعة ، الإبداع والاضطراب النفسى والمجتمع، العدد ٢٨٠ ، الكويت، عالم المعرفة، ٢٠٠٢ .

(٢١) عبدالعزيز القوصى : أسس الصحة النفسية ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٥٢م .

(٢٢) عبدالمطلب أمين القريطى : فى الصحة النفسية ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨م .

(٢٣) عطيه محمود هنا : التوجيه التربوى والمهنى ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٥٩م .

(٢٤) فاخر عاقل : علم النفس التربوى ، الطبعة الخامسة ، بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٧٩م .

(٢٥) فاروق محمد العادلى : الأنثربولوجيا التربوية ، القاهرة ، دار الكتاب الجامعة ، ١٩٨١م .

(٢٦) فؤاد البهى السيد : علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى ، الطبعة الثالثة ، القاهرة دار الفكر العربى ١٩٧٩ .

(٢٧) لوسى يعقوب : الطفل والحياة ، القاهرة ، الدار المصرية اللبنانية ، ١٩٩٠م.

(٢٨) محمد أحمد غالى ، رجاء محمود أبو علام : القلق وأمراض الجسم ، دمشق، ١٩٧٤م .

(٢٩) محمد حسن علاوى : مدخل فى علم النفس الرياضى ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨م .

(٣٠) محمد حسن علاوى : سيكولوجية العدوان والعنف فى الرياضة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨م .

(٣١) محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة الثانية ، القاهرة دار المعارف بمصر ، ١٩٧٥م .

(٣٢) محمد حسن علاوى : سيكولوجية الإصابة الرياضية ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .

(٣٣) محمد عماد الدين إسماعيل : الشخصية والعلاج النفسى ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٥٩م .

(٣٤) محمود عبدالفتاح عنان ، مصطفى حسين باهى : مقدمة فى علم نفسى الرياضى الطبعة الأولى ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠م .

(٣٥) محمود عبدالفتاح عنان ، مصطفى حسين باهى : قرارات متقدمة فى علم نفس الرياضة ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ٢٠٠١م .

(٣٦) مختار حمزة : سيكولوجية المرض وذوى العاهات ، الطبعة الثالثة ، القاهرة، مكتبة الخانجى ، ١٩٧٩م .

(٣٧) مصطفى حسين باهى وآخرون : التحليل العاملى ، النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢م .

(٣٨) مصطفى حسين باهى : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق – الثبات – الصدق – الموضوعية – المعايير ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩م .

(٣٩) مصطفى حسين باهى : الإحصاء التطبيقى فى مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩م.

(٤٠) مصطفى حسين باهى : أمينة إبراهيم شلبى : الدافعية ، نظريات وتطبيقات، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨م .

(٤١) مصطفى حسين باهى ، سمير عبدالقادر جاد : سيكولوجية التفوق الرياضى، تنمية المهارة العقلية ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، م .

(٤٢) مصطفى حسين باهى ، محمد متولى عفيفى : سيكولوجية الإدارة الرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١م .

(٤٣) مصطفى حسين باهى ، محمود عبدالفتاح عنان : معاملات الارتباط والمقاييس اللاعلمية النظرية – التطبيق ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠٠١م .

(٤٤) معتز سيد عبدالله : الشخصية الإنسانية فى علم النفس العام ، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٠م .

(٤٥) معيوف ذنون حنوش : علم النفس الرياضى ، جامعة الموصول ، وزارة التعليم العالى والبحث العلمى ،١٩٨٧م .

(٤٦) منى أحمد الأزهرى، مصطفى حسين باهى : أصول البحث العلمى فى البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩م .

(٤٧) نبيه محمد حموده : التأهيل الاجتماعى للتربية ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨٠م .

(٤٨) هدى محمد قناوى : الطفل تنشئته وحاجاته ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٩٦م .

(٤٩) هناء عبدالوهاب حسن : التوافق النفسى وعلاقته بمستوى الأداء لمسابقات الميدان والمضمار، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٨٦م.

(٥٠) وليم الخولى : الموسوعة المختصرة فى علم النفس والطب العقلى ، القاهرة، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٦م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

(51) Allport, Floyd, : Social Psychology Boston Houghton Miffin,1924.

(52) Allport, G.W., : Personality, a Psychological Interpretation New York Holt,1937.

(53) Cattell, R.B., : Description and measurement of personality, New York, World Book co.1946.

(54) Drever, James : A Dictionary of Psychology London. Penguin Reference Books,1952.

(55) Hillgard. E. R, : Introducation to Psychology Harcourt, Brace, co,1953.

(56) John Andrwes : Essays of Physical Education, Sport, Human Kinetios, pv6,1979.

(57) Mona El-Azhary & Moustafa Bahy : Origins of Scientific Research in Educational, Psychologiacl, Social, Sport Researches,2001.

(58) Munn N. : Psychology Fundamentals of Human Adjustment "N.Y : George", Horrap, co,1950.

(59) Warren, H.C "ed." : Dictionary of Psychology Boston, Houghton Mifflin,1934.

(60) Watson, J.B. : Behaviorism New York, Norton,1930.

(61) Woodworth R. & Marquis, D : Psychology London, Methuen, co,1949.

(62) Woodworth, R.S., : Psychology, New York, Holt,1929.

ثبت المصطلحات

Ability	قدرة
Abreaction	التفريغ الانفعالى (المقصود فى التحليل النفسى)
Acceptance and reorganization	مرحلة التقبل وإعادة التنظيم
Accomplishment quotient	النسبة التحصيلية ($\frac{\text{العمر العقلى}}{\text{العمر التحصيلى}}$ × ١٠٠)
Achievement quotient	النسبة التحصيلية
Acquired	مكتسب
Acquisition (hoarding)	التملك (غريزة)
Acrophobia	الخوف من المرتفعات
Actualization-self	تحقيق الذات
Adaptation	التكيف
Adaptation	تكيف (تلاؤم)
Adjustment	تكيف (تلاؤم)
Adolescence (see puberty & maturity)	بلوغ (بعد المراهقة)
Adrenal cortex	قشرة الكظرية
Adrenal gland	الكظرية (الغدة فوق الكلوية)
Adrenal medulla	لب الكظرية
Adrenalin	الادرنالين
Affectove dosprders	الاضطرابات الوجدانية
Age regression	التكوص أو الارتداد

Aggression	العدوان
Aggressive tendencies	الخوف من الأماكن المفتوحة المتسعة
	(كالميادين أو الصحارى)
Agoraphobia	التناقض الوجدانى
Alarm phase	مرحلة الإنذار أو التنبيه
Ambivalency	الهدم الحيوى
Anabolism (see katabolism & metabolism)	علم النفس التحليلى بناء
Anger	الغضب
Anorexia	فقدان الشهوة (للطعام)
Anxiety	قلق
Anxiety equivalents	معادلات القلق
Anxiety equivalents	المعادلات القلقية
Anxiety fixation	تثبيت القلق
Anxiety hysteria	هستيريا القلق
Anxiety hysteria	الهستريا القلقية
Anxiety neurosis	عصاب القلق
Anxiety neurosis	القلق العصبى
Anxiety object	موضوع القلق
Anxiety states	حالات القلق
Appetite (see needs & instincts)	شهوة
Artistic	المنجز

Asceticism	مجاهدة النفس
Assertion	السيطرة (غريزة)
Association	ترابط (لاتداعى)
Association by contiguity	الترابط بالاقتران
Association by similarity	الترابط بالتشابه
Asthenia type (see athletic & pykinc)	النوع الهزيل
Athletic aggression	مقياس العدوان
Athletic type	النوع الرياضى
Atruism	حب الغير
Auto-erotism	الجنسية الذاتية
Auto-sexuality	التلذذ الجنسى الذاتى
Auto-suggestion	إيحاء ذاتى
Bargaining	المساومة
Basic anxiety	القلق القاعدى أو الأساسى
Behavior modification	تعديل السلوك
Behavioral deviations	الانحرافات السلوكية
Behaviour	سلوك
Bureaucracy	البيروقراطية
Capitalization	الاحتماء بالمرضى
Case study method	دراسة الحالة
Catharsis	التنفيس (تفريغ الانفعالات المكبوتة)
Censor (resistance)	رقيب (مقاومة)

Character	خلق
Choleric (see temperament)	صفراوى (مزاج)
Chorea	الخوريا
Chromosomes	الكروموسومات (الصبغيات)
Chronic distress	الشدة أو الضيق المزمن
Chronological age	العمر الزمنى
Class struggle	صراع طبقى ، صراع الطبقات
Claustrophobia	الخوف من الوجود داخل أماكن مغلقة
Clinical method	المنهج أو الطريقة الإكلينيكية
Corelational method	المهم أو الطريقة الارتباطية
Coaversion	التحول
Coeducation	التعليم المختلط (التربية المختلطة)
Cognitive deficit	عجز أو خلل معرفى
Combat fatigue	إنهاك القتال
Commitment	الولاء والالتزام
Compensation	التعويض
Complex	عقدة
Complex/father	عقدة الأب
Complex/homosexual	عقدة الجنسية المثلية
Complex/inferiority	عقدة النقص
Complex/mother	عقدة الأم
Complex/Oedipus	عقدة أوديب

Complex/electra	عقدة ألكترا
Conation (see will)	نزوع (أنظر إرادة)
Concomitant learning	التعلم العرضى (التعلم المصاحب)
Condensation	تكثيف
Conditioning	التعلم الشرطى
Conflict	صراع نفسى
Conflict/menatl	صراع نفسى
Congenital (see hereditary)	ولادى (أنظر وراثى)
Conscious control	الضبط الشعورى
Construcation	حل وتركيب (غريزة)
Constructive method	المنهج الانشائى
Contiguity	الاقتران
Contiguity / spatial	الاقتران المكانى
Contiguity / temporal	الاقتران الزمانى
Contra - sugestibility	القابلية للإيحاد العكسى
Conventional	تقليدى
Conversion hysteria	الهستريا التحولية
Coordination	توافق
Correlation / coefficient of	معامل الارتباط
Correlation / partial	الارتباط الجزئى
Counseling	تقديم الاستشارة
Curiosity	الاستطلاع (غريزة)

تقاليد (أنظر عادات)	Customs (see habits)
المتقلب	Cycliod
التهاب المثانة	Cystitis
حيل دفاعية	Defense mechanism
التوافق وحيل الدفاع النفسى	Defense mechanisms
الجنون المبكر	Dementia praecox
الرفض	Denial
الإنكار	Denial
المتغير التابع	Dependent variables
الاكتئاب	Depression
الزملة الاكتئابية	Depressive syndrome
التخريب (التدمير)	Destructiveness
تنمية اتجاهات نفسية إيجابية	Developing positive
الإرشاد التنموى	Developmental counseling
السلوك المنحرف	Deviant behavior
التمييز العنصرى	Discrimination
الانحلال	Disintegration
التفكيك (العزل)	Dissociation
الفصل (فى اللاشعور)	Dissociation
التمثيل (التقنع)	Dramatization
حلم (لاؤيا)	Dramatization of anxiety
حلم اليقظة	Dream

Dream / day	العمر التحصيلى
Educational age	الإرشاد التربوى
Educational counseling	النسبة التعليمية ($\frac{\text{العمر الحصيلى}}{\text{العمر الزمنى}}$ × ١٠٠)
Educational quoient	
Ego	الـ «أنا» أو الذات
Ego anxiety	قلق الإيجو
Egocentrism	ذاتية المركز
Elaboration	التعديل فى الأحلام
Emotion (see feeling)	انفعال (أنظر وجدان)
Emotion / complex	انفعال ثانوى (مركب)
Emotion / derived	انفعال مشتق
Emotion / primary	انفعال أولى
Emotion / secondary	انفعال ثانوى
Emotional arousal	الانفعال الزائد
Emotional deficit	عجز أو خلل انفعالى
Emotional support	دعم انفعالى
Emotional symptoms	الأعراض الانفعالية
Enterprising	المقدام والمقامر
Enuresis (see incontinence)	التبول اللاإرادى
Epilepsy	الصرع
Epileptic fits	النوبات الصرعية
Escape mechanism	حيل هروبية

Exhaustion phase	مرحلة الإعباء
Exhibitionism	انحراف الاستعراض
Experimental method	الطريقة أو المنهج التجريبى
External locus control	مركز التحكم
Extroversion	الانبساط النفسى
Extrovert	المنبسط
Faculty	ملكة
Family counseling	الإرشاد الأسرى
Family patterns	أنماط الأسرة
Fantasy	التخيل
Fear	الخوف
Fear	خوف
Feeling (see emotion)	وجدان
Food seeking	البحث عن الطعام (غريزة)
Forgetting	النسيان
Free - flozting anxiety	القلق الهائم
Frustration	الإحباط
Frustration aggression	الإحباط – العدوان
Fugue (see wandering)	النسيان التجولى
Functional	وظيفى
Generalization	التعميم
Genes	جينات (مفروض أنها حوامل الصفات الوراثية)

Genetic method	المنهج التتبعى
Genius	عبقرى
Gland / adrenal (supra - renal)	الغدة الكظرية (الغدة فوق الكلوية)
Gland / pineal	الغدة الصنوبرية
Gland / pituitary	الغدة النخامية
Gland / thymus	الغدة التيموسة (الصعترية)
Gland / thyroid	الغدة الدرقية
Glands / parathyroid	الغدد جارات الدرقية
Glands / sexual (gonads)	الغدد الجنسية
Gluttony	الشره
Glycogen	نشا حيوانى
Gregariousness	الاجتماعية (غريظة)
Group counseling	الإرشاد الجماعى
Guidance	خدمات الأفراد
Habits (see customs)	عادات
Happiness (see Joy & pleasure)	سعادة
Harmony	توافق
Hassle	الهم اليومى
Health counseling	الإرشاد الصحى
Health / mental	الصحة النفسية
Hereditary (see congenital)	وراثى (أنظر ولادى)
Hero worship	عبادة البطولة

Heterosexuality	الجنسية الغيرية
Heterosuggestion	الإيحاء الغيرى
Homosexuality	الجنسية المثلية
Hormones	هرمونات
Hostile aggression	العدوان العدائى
Humanistic psychology	مجال علم النفس
Hygiene / mental	علم الصحة النفسية
Hypnotherapy	العلاج التنويمى
Hypochondria	توهم المرض
Hypothetical construct	تكوين فرضى
Hysteria	الهستيريا
Id	الـ «هى» (النزعات)
Idealization	التقدير المثالى
Identification	التقمص (التوحد)
Identification	التقمص
Imagination	خيال
Imitation	تقليد
Impulses	الدوافع
Inborn (see innate)	ولادى
Incontinence (see enuresis)	التبرز اللاإرادى
Independent variables	المتغير المستقل
Individual counseling	الإرشاد الفردى

Inhibition (see repression & suppression)	الكف
Injury predisposition	الإستعداد للإصابة الرياضية
Innate (see inborn)	فطرى
Innervations	استثارة عصبية
Insight	بصيرة
Instinct (see repression & suppression)	غريزة
Instinct aggression	العدوان كغريزة
Instinct of combativeness (pugnacity)	غريزة المقاتلة
Instinct / escape	غريزة الخلاص (الهرب)
Instinctive Behaviour	سلوك غريزى
Instrumental aggression	العدوان الوسيلى
Instrumental support	دعم وسيلى
Integration	تكامل
Intelligence quotient	نسبة الذكاء ($\frac{\text{العمر العقلى}}{\text{العمر الزملى}}$ × ١٠٠)
Interest	ميل (استعداد) - اهتمام (عملية)
Interpersonal symptoms	الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية
Intervening variabled	المتغيرات الوسطية
Introjections	الاحتواء (الاستدماج)
Introversion	الانطواء النفسى
Introvert	المنطوى
Invest - igalive	المستقصى

Jealousy	الغيرة
Joy (see pleasure and happiness)	سرور
Katabolism (see anabolism & metabolism)	الهدم الحيوى
Latency period	دور الكمون
Latent content (in dreams)	المحتويات الباطنة (فى الأحلام وهى ليست كامنة)
Lesbian	السحاق
Libido	الطاقة الحيوية
Lie of loyalty	الكذب الوقائى
Lie of vanity	الكذب الإدعائى
Lie of revenge	الكذب الإنتقامى
Life stresses	ضغوط الحياة
Lisping	لثغة (قلب السين ثاء)
Lolling	لثغة (قلب الراء لاما)
Loneliness	الوحدة
Lying / exculpatory	الكذب الدفاعى
Lying / excusive	الكذب الدفاعى
Lying / imaginative	الكذب الخيالى
Lying / pathological	الكذب المزمن
Lying / selfish	الكذب الأنانى
Lyingconfusional	الكذب الالتباسى
Maladaptive coping	التعامل غير الموفق

Manifest / content	المحتويات الظاهرة (فى الأحلام)
Manual skill	المهارة اليدوية
Marriage counseling	الإرشاد الزواجى
Masochism	الماسوشيه
Masochism	الماسوكية (حب العذاب)
Masturbation	استمناء (جلد عميرة – العادة السرية)
Maturity (see adolescence)	اكتمال النمو (الرشد)
Mechanism / unconscious	حيلة لاشعورية
Melancholia (temperament)	سوداوى (مزاج)
Memory	ذاكرة
Mental age	العمر العقلى
Mental disorders, psychologyical	الاضطرابات النفسية أو العقلية
Mentally defectives	ضعاف العقول
Metabolism (sec anabolism & katabolism)	التغاير الحيوى (الهدم والبناء)
Migraine	صداع مزمن
Misophobia	الخوف من التلوث
Mood	حالة مزاجية
Moral and legal obligation	الأخلاقى والقانوى
Moral defect	النقص الخلقى
Moral sense	احساس خلقى
Motivational deficit	عجز أو خلل أفقى

Motives (see impulses)	دوافع
Nail biting	قرض الأظافر
Narcissism	النرجسية (عشق الذات)
Narcotherapy	العلاج التخديرى
Nature of the job	طبيعة العمل
Need for adventure	الحاجة للمخاطرة
Need for affection	الحاجة للحب والمحبة
Need for being loved	الحاجة للمحبة
Need for control	الحاجة للضبط (التوجيه)
Need for freedom	الحاجة للحرية
Need for growing up	الحاجة للنمو
Need for loving	الحاجة للحب
Need for recognition	الحاجة للاعتراف (التقدير)
Need for security	الحاجة للأمن
Need for success	الحاجة للنجاح
Needs / psychological	الحاجة النفسية
Negative adaptation	التكيف السلبى
Negative advices	النصائح السلبية من الآخرين
Neurasthenia (see psychasthenia)	الضعف العصبى (نيوراستينيا)
Neurosis	مرض عصبى
Neurotic anxiety	القلق العصابى
Non - epileptic fits	النوبات اللاصرعية

Nondirective therapy	العلاج غير الموجه
Normal	عادى (متوسط)
Objctive anxiety	القلق الموضوعى
Occupational dimension	البعد المهنى
Old maid's insanity	جنون العوانس
Organic changes	التغييرات العضوية
Organic inferiority	نقص عضوى
Organism	الكائن الحى
Organization development	تنمية المنظمة
Organizational behavior	السلوك التنظيمى
Organizational culture	المناخ التنظيمى
Ouvert action	الفعل الظاهر
Over - compensation	التعويض الزائد – شيء من المبالغة
Overcrowding	الكثافة السكانية
Overload	زيادة الحمل الوظيفى
Paranoid personality disorder	اضطراب الشخصية البارانديه
Paraympathetic	الباراسمباتوى
Parental instinct	غريزة الوالدية
Pedophilia	الرغبة الجنسية فى الأطفال
Perception	الإدراك
Perception	الإدراك الحسى
Perceptual consciousness	الشعور الإدراكى

الشخصية	Personality
سمات الشخصية	Personality traits
قلب	Perversion
بلغمى (مزاج)	Phlegmatic (temperament)
مخاوف مرضية	Phobia
مخاوف	Phobias
الأعراض الجسدية	Physical symptoms
الفراسة	Physiognomy
اللعب	Play
العلاج باللعب	Play therapy
لذة	Pleasure (see joy & happiness)
كثرة البول	Polyuria
المنهج الإيجابى (الإنشائى)	Positive method
ما قبل الشعور	Pre - conscious (pcs)
الإرشاد قبل التوظيف	Pre - employment counseling
المنهج الوقائى	Preventive method
القلق الأول	Primal anxiety
مشكلات الشيخوخة	Problems of ageing
التهاب المستقيم	Proctitis
الإسقاط	Projection
إسقاط (إلصاق)	Projection
قوى (استعدادات)	Propensities

سيكستينيا (تحل هذه الكلمة الآن محل نيوراستينيا)	Psychasthenia
الطبيب النفسى	Psychiatrist
الأطباء النفسيين	Psychiatrists
علم النفس الطبى	Psychiatry
نقص نفسى	Psychic inferiority
التحليل النفسى	Psycho - analysis
عصاب نفسى	Psycho - neurosis
علم الطب النفسى الجسمى	Psycho - somatic medicine
المعالج النفسى	Psycho therapist
العلاج النفسى	Psycho - therapy
التحليل النفسى	Psychoanalysis
العلاج النفسى البيولوجى	Psychobiological therapy
السيكودراما	Psychodrama
الإرشاد النفسى	Psychological counselting
التوجيه النفسى	Psychological guidance
إشارات نفسية	Psychological signals
الإحصائى النفسى	Psychologist
علماء النفس	Psychologists
علم الأمراض النفسية	Psycho-pathology
مرض عقلى	Psychosis
الطب النفسى	Psychosomatic medicine

Psychosomato	الأعراض النفسية والأعراض جسيمة أو بدنية
Puberty	المراهقة
Pyelitis	التهاب جوض الكلى
Pyknic type	النوع الممتلئ القصير (السمين)
Qualitative	زيادة نوعية
Quantitative	زيادة كمية
Questionnaire method	طريقة الاستفتاءات
Questionnaires	استبانة
Random movements	الأفعال الشعوائية
Rap sessions	لقاءات للمصارحة
Rationalization	التبرير
Re-education	التعليم المجدد
Reaction	رد الفعل
Reaction formation	التكوين العكسى
Realism	الواقعية
Reality	الواقع
Reflex actions	الأفعال المنعكسة
Reflex actions / conditioned	الأفعال المنعكسة الشرطية
Regression	النكوص
Regression	نكوص (تراجع)
Rehabilitation counseling	الإرشاد التأهيلى

Relativity	نسبية
Relaxation exercise	تراخ
Religious counseling	الإرشاد الدينى
Religious mania	جنون التدين
Remedial method	المنهج العلاجى
Repression	الكبت
Repression	الكبت أو النسيان
Repression mechanism	حيل كبتية
Repulsion	النفور (غريزة)
Resistance (see censor)	مقاومة (رقيب)
Resistance phase	مرحلة المقاومة
Response	إستجابة
Responsibility for others	استجابة المسئولية عن الآخرين
Risk-taking behavior	سلوك المخاطرة
Role ambiguity	غموض الدور
Sadism	السادية
Sadism	السادية (حب التغذيب)
Sanguine (temperament)	دموى (مزاج)
Satyriasis	الشراهة الجنسية
Schizoid	المائل للانطواء
School counseling	الإرشاد المدرسى
Scopophilia	سكوبوفيليا

Self abuse (see masturbation)	استمناء
Self punishment (see masochism)	عقاب الذات
Self realization	تحقيق الذات
Sense of guilt	الإحساس بالخطيئة
Sensory deprivation	الحرمان الحسى
Sentiment	عاطفة
Sentiment of self respect	عاطفة احترام الذات
Sentiment / master	عاطفة سائدة
Sentiment / self regarding	عاطفة اعتبار الذات
Separation	الانفصالية
Septic focus	بؤرة توكسينية
Sex crimes	الجرائم الجنسية
Sexual aberrations	الحيودات الجنسية
Sexual abnormality	الشذوذ الجنسى
Sexual deviation	الانحرافات الجنسية
Shock, blow, stroke, bump, hit, impact, trauma	صدمة
Social	اجتماعى
Social counseling	الإرشاد الاجتماعى
Social learning	التعلم الاجتماعى
Socialization	التأهيل الاجتماعى
Sociodrama	السوسيودراما

Socioeconomic factors	العوامل الاقتصادية الاجتماعية
Sophisticated	المفحوص المغالط
Spina bifeda occulta	تأخر التحام العمود الفقرى
Spontaneity	التلقائية
Sport attribution style	أسلوب الغزو الرياضى
Sport injury	الإصابة الرياضية
Stammering	عى – حبسه – عقلة
Standardization	التقنين
State aggression	العدوان كحالة
Stimulus	مثير
Strain	التوتر
Stress	التوتر
Stress	الضغط النفسى
Structured interview	المقابلة المقننة
Struggle for existence	صراع من أجل الوجود أو البقاء
Struggle, figth, strife, tussle, confict, clash	صراع أو نزاع
Student counseling	الإرشاد الطلاب
Stuttering	فأفأة – تمتمة
Sublimation	الإعلاء (التسامى)
Sublimation	تسام ، إعلاء ، تصعيد
Submission	الخنوع (الخضوع)

Substitution	الإبدال
Substitiution	إبدال
Suggestibility	القابلية لفيحاء
Suggestion	الإيحاء – الاستهواء
Super ego	الـ «أنا» العليا – الذات العليا
Suppression	قمع
Surprise (see wonder)	الدهشة
Symbolism	رمزية
Symbolization	الرمزية
Symbolization	الرمزية
Sympathetic inducation of emotion	الانفعال بالتأثير المشاركة الوجدانية
Sympathetic nervous system	الجهاز العصبى السمبثاوى
Sympathy	المشاركة الوجدانية
Symptom logy	علم الأعراض
Symptoms	أعراض
Symptoms	الأعراض
Taboos	المحرمات
Temper (see mood)	طبع
Temper tantrums	نوبات غضبية
Temperament (see mood)	مزاج
Tendencies	ميول – نزعات – اتجاهات
The lecture circuit	محاضرات التوعية